

RAFFORZARE LA FAMIGLIA



GUIDA PER I GENITORI

RAFFORZARE LA FAMIGLIA

GUIDA PER I GENITORI

Publicato dalla
Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni
Salt Lake City, Utah



«PREGATE IL PADRE NELLE VOSTRE FAMIGLIE,
SEMPRE NEL MIO NOME,
AFFINCHÉ [LE VOSTRE FAMIGLIE] SIANO BENEDETT[E]»

3 NEFI 18:21





CONTENUTI

«LA FAMIGLIA: UN PROCLAMA AL MONDO»	5
INTRODUZIONE	6
1. PRINCIPI E METODI DELL'ESSERE GENITORI	10
2. COMPRENDERE LO SVILUPPO DEI FIGLI	15
3. COMUNICARE CON AMORE	20
4. CRESCERE I FIGLI	27
5. FAVORIRE LA FIDUCIA	32
6. VINCERE L'IRA	37
7. RISOLVERE I CONFLITTI	42
8. INSEGNARE A COMPORTARSI IN MODO RESPONSABILE	50
9. APPLICARE LE CONSEGUENZE	55

FOTOGRAFIE

Tranne dove diversamente indicato, tutte le fotografie sono di Robert Casey. © Robert Casey. Vietata la riproduzione.

Pagina xiii: Christina Smith.

Pagina 4 (in alto), 6: © Superstock. Vietata la riproduzione.

Pagina 10 (in alto): Matt Reier.

Pagina 18 (in alto): Steve Bunderson. © 2001 Steve Bunderson. Vietata la riproduzione.

Pagina 18 (in basso): © Dynamic Graphics, Inc.

LA FAMIGLIA

UN PROCLAMA AL MONDO

PRIMA PRESIDENZA E CONSIGLIO DEI DODICI APOSTOLI
DELLA CHIESA DI GESÙ CRISTO DEI SANTI DEGLI ULTIMI GIORNI

NOI, PRIMA PRESIDENZA e Consiglio dei Dodici Apostoli della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni, proclamiamo solennemente che il matrimonio tra l'uomo e la donna è ordinato da Dio e che la famiglia è il cardine del piano del Creatore per il destino eterno dei Suoi figli.

TUTTI GLI ESSERI UMANI – maschi e femmine – sono creati a immagine di Dio. Ognuno di essi è un beneamato figlio o figlia di spirito di genitori celesti e, come tale, ognuno di essi possiede una natura e un destino divini. Il sesso è una caratteristica essenziale dell'identità e del fine della vita pre-terreni, terreni ed eterni dell'individuo.

NEL REGNO PRETERRENO i figli e le figlie di spirito conoscevano e adoravano Dio come loro Padre Eterno e accettarono il Suo piano mediante il quale i Suoi figli potevano ricevere un corpo fisico e fare un'esperienza terrena per progredire verso la perfezione, e infine realizzare il loro destino divino come eredi della vita eterna. Il piano divino della felicità consente ai rapporti familiari di perpetuarsi oltre la tomba. Le sacre ordinanze e alleanze disponibili nei sacri templi consentono alle persone di ritornare alla presenza di Dio e alle famiglie di essere unite per l'eternità.

IL PRIMO COMANDAMENTO che Dio dette a Adamo ed Eva riguardava il loro potenziale di genitori come marito e moglie. Noi proclamiamo che il comandamento dato da Dio ai Suoi figli di moltiplicarsi e riempire la terra è sempre valido. Dichiariamo inoltre che Dio ha comandato che i sacri poteri della procreazione devono essere usati soltanto tra l'uomo e la donna che sono legittimamente sposati come marito e moglie.

NOI PROCLAMIAMO che i mezzi mediante i quali viene creata la vita terrena sono stati stabiliti divinamente. Noi affermiamo la santità della vita e la sua importanza nel piano eterno di Dio.

MARITO E MOGLIE hanno la solenne responsabilità di amarsi e sostenersi reciprocamente e di amare e sostenere i loro figli. «I figliuoli sono un'eredità che viene dall'Eterno»

(Salmi 127:3). I genitori hanno il sacro dovere di allevare i loro figli nell'amore e nella rettitudine, di provvedere alle loro necessità fisiche e spirituali, di insegnare loro ad amarsi e ad aiutarsi l'un l'altro, a osservare i comandamenti di Dio e ad essere cittadini obbedienti alle leggi ovunque vivano. Mariti e mogli – madri e padri – saranno ritenuti responsabili dinanzi a Dio dell'assolvimento di questi obblighi.

LA FAMIGLIA è ordinata da Dio. Il matrimonio tra l'uomo e la donna è essenziale per la realizzazione del Suo piano eterno. I figli hanno il diritto di nascere entro il vincolo del matrimonio e di essere allevati da un padre e da una madre che rispettano i voti nuziali con assoluta fedeltà. La felicità nella vita familiare è meglio conseguibile quando è basata sugli insegnamenti del Signore Gesù Cristo. Il successo del matrimonio e della famiglia è fondato e mantenuto sui principi della fede, della preghiera, del pentimento, del perdono, del rispetto, dell'amore, della compassione, del lavoro e delle sane attività ricreative. Per disegno divino i padri devono presiedere alle loro famiglie con amore e rettitudine e hanno il dovere di provvedere alle necessità di vita e alla protezione delle loro famiglie. La principale responsabilità delle madri è quella di educare i figli. In queste sacre responsabilità padre e madre sono tenuti ad aiutarsi l'un l'altro come soci con eguali doveri. Le infermità, la morte o altre circostanze possono richiedere degli adattamenti individuali. Anche gli altri parenti sono tenuti a dare un sostegno quando è necessario.

NOI AVVERTIAMO le persone che violano le alleanze della castità, che maltrattano il coniuge o i figli, che mancano di assolvere i loro doveri familiari, che un giorno saranno chiamati a renderne conto dinanzi a Dio. Inoltre ammoniamo che la disintegrazione della famiglia richiamerà sugli individui, sulle comunità e sulle nazioni le calamità predette dai profeti antichi e moderni.

INVITIAMO i cittadini responsabili e i capi di governo di tutto il mondo a promuovere quelle misure che hanno lo scopo di mantenere e rafforzare la famiglia come unità fondamentale della società.

Questo proclama fu letto dal presidente Gordon B. Hinckley quale parte del suo messaggio nella riunione generale della Società di Soccorso tenuta il 23 settembre 1995 a Salt Lake City, Utah.

- **Segretezza.** Le informazioni condivise in classe rimangono all'interno della classe.
- **Brevità.** I vostri commenti dovrebbero essere brevi, al fine di permettere anche ad altri di partecipare.
- **Equilibrio.** Potete parlare tanto spesso quanto lo permette il tempo a disposizione, fintantoché lasciate agli altri partecipanti un'eguale opportunità.
- **Pazienza e gentilezza.** Quando imparate ed integrate nuove capacità, siate pazienti e gentili verso il vostro coniuge, i vostri figli e voi stessi.
- **Incoraggiamento.** Incoraggiate gli altri partecipanti e incoraggiate il vostro coniuge, adoperandovi insieme per rafforzare la vostra famiglia.
- **Perdono.** Chiunque commette degli errori, anche dopo essere stato istruito riguardo a nuovi modi di fare le cose. Imparate a perdonare voi stessi e gli altri.

Siete invitati a condividere le vostre esperienze in classe, ma non dovrete portare all'attenzione comune problemi personali che richiedono un'assistenza individuale ecclesiastica o professionale. State attenti a non mettere in imbarazzo il vostro coniuge, i vostri figli o altre persone. Se avete bisogno di un'assistenza individuale, consultatevi con il vostro vescovo o presidente di ramo. Potete altresì rivolgervi ai LDS Family Services, per ricevere un'indicazione in merito a un counselor qualificato.

Applicare le dottrine e i principi

Progredirete applicando i principi appresi durante questo corso. Il presidente Harold B. Lee osservò: «Non sappiamo davvero nulla degli insegnamenti del Vangelo fino a quando non abbiamo sperimentato le benedizioni che derivano dall'osservare ciascun principio». ²

Più metterete in pratica le nuove capacità, meglio sarete in grado di applicarle quando si presenteranno situazioni appropriate. Cercate costantemente di accrescere la vostra comprensione delle dottrine e dei principi del Vangelo relativi all'essere genitori. Il Signore vi benedirà in questi sforzi retti.

PROMESSE AI GENITORI

Mentre imparate i principi e le capacità relativi all'essere genitori contenuti in questo documento, tenete in mente le promesse estese alle famiglie che tengono regolarmente la serata familiare, la preghiera familiare e lo studio delle Scritture in famiglia.

Serata familiare

Introducendo il programma settimanale della serata familiare nel 1915, la Prima Presidenza della Chiesa promise: «Se i Santi obbediranno a questo consiglio, promettiamo che ne deriveranno grandi benedizioni. L'amore in famiglia e l'obbedienza ai genitori aumenteranno. La fede si svilupperà nel cuore dei giovani d'Israele, ed essi otterranno il potere di combattere le influenze malvagie che li assediano». ³

Preghiera familiare

Riguardo all'ingiunzione scritturale del Signore relativa alla preghiera familiare, il presidente James E. Faust della Prima Presidenza osservò:

«Pregate il Padre nelle vostre famiglie, sempre nel mio nome, affinché vostra moglie e i vostri figli siano benedetti' (3 Nefi 18:21). Ai nostri giorni, la Chiesa si invita a tenere la preghiera familiare ogni mattina e ogni sera... Quando le famiglie pregano insieme avvengono cose miracolose». ⁴ Il presidente Gordon B. Hinckley insegnò riguardo all'importanza della preghiera familiare: «Non conosco nulla che aiuti ad alleggerire le tensioni in famiglia, nulla che, in modo delicato, porti il rispetto verso i genitori che conduce all'obbedienza, nulla che influenzi lo spirito del pentimento, il quale eliminerà in grande misura la piaga delle famiglie distrutte, tanto quanto riesca a fare il pregare insieme, il confessare insieme le proprie debolezze dinanzi al Signore e l'invocare le benedizioni del Signore sulla casa e su coloro che vi abitano». ⁵

Studio delle Scritture in famiglia

L'Anziano L. Tom Perry del Quorum dei Dodici consigliò: «Non lasciate mai passare un giorno senza tenere la preghiera familiare e senza studiare le Scritture insieme ai vostri cari. Mettete alla prova questo, il programma del Signore, e vedrete se non riempirà la vostra casa di pace, speranza, amore e fede più grandi. Vi prometto che la preghiera familiare e lo studio delle Scritture quotidiani creeranno, entro le pareti della vostra casa, una sicurezza e un'unità che arricchiranno la vostra vita e prepareranno la vostra famiglia ad affrontare le difficoltà di oggi e le eternità a venire». ⁶

Il presidente Marion G. Romney della Prima Presidenza insegnò che grande forza e grandi benedizioni giungeranno a quelle famiglie che studiano le Scritture insieme: «Sono persuaso dalla mia lunga esperienza e da quella dei miei cari, oltre che dalle dichiarazioni del Profeta Joseph Smith, che leggendo Il Libro di Mormon ci si può avvicinare al Signore e rimanere vicini a Lui più di quanto possiamo farlo leggendo qualsiasi altro libro. Non accontentatevi di ciò che qualcuno potrà dirvi circa il suo contenuto. Abbeveratevi a lungo direttamente alla fonte divina. Sono certo che se nelle nostre case i genitori leggono devotamente e regolarmente Il Libro di Mormon, sia da soli che insieme ai loro figli, lo spirito di questo grande libro arriverà ad impregnare le nostre dimore e coloro che vi abitano. Lo spirito della riverenza crescerà. Il rispetto reciproco e la considerazione l'uno per l'altro diventeranno più profondi. Lo spirito della contesa si allontanerà. I genitori sapranno consigliare i loro figli con più grande amore e saggezza. I figli saranno più pronti a rispondere, più sottomessi ai consigli dei loro genitori. La rettitudine crescerà. La fede, la speranza e la carità, il puro amore di Cristo, abonderanno nelle nostre case e nella nostra vita quotidiana, portando con sé pace, gioia e felicità». ⁷

NOTE

1. In Conference Report, ottobre 1997, 94; o *La Stella*, gennaio 1998, 82.
2. *Stand Ye in Holy Places* (Salt Lake City: Deseret Book, 1974), 215.
3. «Editors' Table: Home Evening», *Improvement Era*, giugno 1915, 734.
4. In Conference Report, aprile 2002, 69; o *Liahona*, luglio 2002, 60–61.
5. In Conference Report, aprile 1963, 128; o *Improvement Era*, June 1963, 531.
6. In Conference Report, aprile 1993, 113; o *La Stella*, luglio 1993, 92.
7. In Conference Report, aprile 1980, 90; o *La Stella*, ottobre 1980, 123.



**«I GENITORI HANNO IL SACRO DOVERE DI ALLEVARE I LORO FIGLI
NELL'AMORE E NELLA RETTITUDINE,...
DI INSEGNARE LORO AD AMARSI E AD AIUTARSI L'UN L'ALTRO»**

«LA FAMIGLIA: UN PROCLAMA AL MONDO»





SESSIONE UNO

PRINCIPI E METODI DELL'ESSERE GENITORI

La necessità della presenza di genitori amorevoli ed efficaci non è mai stata più grande. Il presidente Gordon B. Hinckley osservò che le famiglie si stanno «disintegrando in tutto il mondo. I vecchi legami che tenevano uniti padre, madre e figli si stanno spezzando ovunque... I cuori sono spezzati; i figli piangono».¹

Quali difficoltà affrontate nel crescere i vostri figli?

In che modo potete aiutare i vostri figli a diventare persone responsabili e obbedienti alle leggi, in grado di adempiere il proprio potenziale divino?

GUARDATEVI DALL'ESAURIMENTO FAMILIARE

Molti bambini soffrono per problemi, come ad esempio la depressione, l'ansia, la ribellione, il fallimento scolastico, l'isolamento sociale, l'assuefazione alla pornografia, l'immoralità e l'abuso di sostanze stupefacenti, che traggono la propria origine all'interno della famiglia. L'apostolo Paolo ammonì che negli ultimi giorni molti «saranno...disubbidienti ai genitori, ingrati, irreligiosi, senz'affezione naturale... amanti del piacere anziché di Dio» (2 Timoteo 3:2-4).

Il presidente Hinckley ha sottolineato l'urgente necessità di affrontare queste difficoltà attraverso una genitorialità efficace: «Il mio invito - e vorrei tanto essere più eloquente nel farlo - è un invito a salvare i bambini. Troppi di loro vivono nella sofferenza e nel dolore, nella solitudine e nella disperazione. I bambini hanno bisogno della luce del sole; hanno bisogno di felicità; hanno bisogno di essere amati e curati. Hanno bisogno di bontà, di nutrimento e di affetto. Ogni casa, povera o lussuosa che sia, può offrire un ambiente in cui regna l'amore, un ambiente che porta alla salvezza».²

Atteggiamenti nei confronti dell'essere genitori

Gli atteggiamenti della società riguardo all'essere genitori influenzano, spesso, il modo in cui i padri e le madri trattano i propri figli. Molti genitori sono influenzati dall'opinione che i figli siano (1) innatamente malvagi, richiedendo pertanto punizioni e correzioni severe; (2) innatamente buoni, raggiungendo pertanto il proprio massimo potenziale se lasciati a se stessi; (3) come un lenzuolo bianco che può essere trasformato in qualsiasi genere di persona i genitori desiderino;³ altri genitori considerano i figli come (4) modellati da fattori biologici; (5) in grado di interpretare il proprio ambiente, modellare il proprio comportamento, alterare o abbandonare i valori dei genitori.

Sebbene la maggior parte di queste opinioni contengano una qualche verità, ciascuna di esse, portate all'estremo, possono sviare i genitori e danneggiare i figli.

La luce della verità del Vangelo

Tramite la rivelazione, i Santi degli Ultimi Giorni conoscono la natura divina dell'umanità e il modo in cui i genitori debbono crescere i propri figli. La Prima Presidenza e il Quorum dei Dodici Apostoli hanno dichiarato: «Tutti gli esseri umani—maschi e femmine—sono creati a immagine di Dio. Ognuno di essi è un beneamato figlio o figlia di spirito di genitori celesti e, come tale, ognuno di essi possiede una natura e un destino divini». Essi hanno anche insegnato: «I figliuoli sono un'eredità che viene dall'Eterno» (Salmi 127:3). I genitori hanno il sacro dovere di allevare i loro figli nell'amore e nella rettitudine, di provvedere alle loro necessità fisiche e spirituali, di insegnare loro ad amarsi e ad aiutarsi l'un l'altro, a osservare i comandamenti di Dio e ad essere cittadini obbedienti alle leggi ovunque vivano. Mariti e mogli - madri e padri - saranno ritenuti responsabili dinanzi a Dio dell'assolvimento di questi obblighi».4

Sebbene i fattori ambientali e biologici possano influenzare lo sviluppo infantile, ciascun figlio di Dio possiede il dono della scelta. L'anziano Neal A. Maxwell del Quorum dei Dodici Apostoli osservò: «Certamente, i nostri geni, circostanze e ambiente contano molto, ed essi ci modellano in maniera significativa. Eppure, rimane una zona interna nel quale noi regniamo sovrani, a meno che non abdichiamo. In questa zona giace l'essenza della nostra individualità e della nostra responsabilità personale».5

Le differenze esistenti tra i diversi figli possono richiedere risposte diverse da parte dei genitori. Pertanto, i genitori devono esercitare saggezza nel rispondere ai propri figli. Il presidente Brigham Young incoraggiò i genitori a «studiare le disposizioni dei [propri] figli e i loro temperamenti, trattandoli di conseguenza».6

L'APPROCCIO AUTOREVOLE ALL'ESSERE GENITORI

La Prima Presidenza e il Quorum dei Dodici fornirono nove principi divinamente ispirati per guidare i padri e le madri nelle loro responsabilità di genitori: «Il successo del matrimonio e della famiglia è fondato e mantenuto sui principi della fede, della preghiera, del pentimento, del perdono, del rispetto, dell'amore, della compassione, del lavoro e delle sane attività ricreative».7 Questi principi offrono delle fondamenta affinché l'influenza dei genitori possa aiutare i figli a ritornare alla presenza del Padre celeste.

Il più grande di questi principi è l'amore (vedere Matteo 22:36–40). La cosa più importante in assoluto che potete fare per i vostri figli è amarli in maniera Cristiana. Quando i vostri figli sentono e sanno che li amate, hanno maggiori probabilità di ascoltare i vostri insegnamenti, seguire il vostro esempio e accettare la vostra disciplina nei loro confronti. L'amore deve motivare e guidare tutti i vostri rapporti con loro. Ascoltarli senza amarli sarebbe percepito come mancanza di interesse. Disciplinarli senza amarli sarebbe considerato come dominio ingiusto. L'insegnamento privo di amore cadrebbe su orecchie sorde. La vita in famiglia senza amore farebbe deperire spiritualmente i figli e porterebbe all'infelicità e a problemi relazionali.

I principi relativi all'essere genitori presentati in questo corso sono in armonia con le Scritture e si avvicinano molto a quelli di uno stile genitoriale definito *autorevole*. Questo stile differisce grandemente dagli approcci *autoritari* (controllo eccessivo,

dittatoriale, privo di calore e di amore) o *permissivo* (poco o nessun controllo, poca guida e pochi insegnamenti). I genitori autorevoli nutrono aspettative elevate nei confronti dei propri figli, e mostrano anche un elevato grado di calore e interesse.

Essi sono amorevoli e sostengono i figli. Nel guidarli, essi, di norma, «incoraggiano gli scambi verbali e condividono con i propri figli il ragionamento che sta dietro alle regole da essi stabilite. Essi esercitano un fermo controllo sui punti di divergenza tra genitore e figlio, ma non rinchiudono i figli all'interno di troppe restrizioni... [Essi] guidano le attività dei propri figli... e richiedono loro di... [aiutare] con i lavori domestici. Essi sono disposti a confrontarsi con i propri figli al fine di ottenere conformità alle regole, dichiarare chiaramente i propri valori e richiedere loro di rispettare le proprie norme». I figli cresciuti in questo modo hanno maggiori probabilità di diventare sicuri di sé all'interno della società, auto-disciplinati, cooperativi e volti al raggiungimento degli obiettivi.⁸

IL POTERE DELLE ALLEANZE

Non siete soli nei vostri sforzi di salvare i vostri figli. Il Padre celeste ha provveduto delle sacre alleanze, mediante le quali i Suoi figli possono ricevere delle benedizioni. Quando stipulate l'alleanza del matrimonio eterno e ne osservate i termini, il Padre celeste vi promette la vita eterna (vedere DeA 132:20). Brigham Young insegnò che i figli nati all'interno dell'alleanza del matrimonio divengono «eredi legittimi del Regno e di tutte le sue benedizioni e promesse».⁹ Joseph Smith, Brigham Young e Joseph Fielding Smith insegnarono tutti che benedizioni aggiuntive giungono ai figli i cui genitori sono stati suggellati nell'alleanza del matrimonio del tempio. Queste benedizioni aiutano i figli a fare ritorno al Padre celeste, laddove essi potranno essere eternamente legati ai propri retti genitori.¹⁰

MISURARE IL SUCCESSO COME GENITORI

Alcuni genitori ricercano degli indicatori del loro successo come genitori. Il presidente Howard W. Hunter offrì questa indicazione: «Il genitore che ha successo nel suo compito è colui che ha amato, colui che si è sacrificato, colui che si è preoccupato, ha ammaestrato e ha provveduto alle necessità dei suoi figli. Se avete fatto tutte queste cose e, nonostante questo, vostro figlio è attirato lo stesso dalle cose del mondo e ad esse si dedica, può darsi che abbiate svolto lo stesso con successo il vostro compito di genitori. Forse, vi sono figli venuti nel mondo per mettere a dura prova i loro genitori in qualsiasi circostanza. Per lo stesso motivo possono esservi altri figli che rappresentano invece una vera benedizione e gioia per quasi ogni padre o madre».¹¹

ATTIVITÀ

Riesaminate i nove principi relativi all'essere genitori tratti dal proclama sulla famiglia, identificandone uno sul quale potete impegnarvi per rafforzare la vostra famiglia. Stabiliti degli obiettivi facilmente identificabili e misurabili. Una volta che avrete messo in pratica il vostro programma con successo, scegliete un altro principio al quale dedicarvi.

PER ULTERIORE APPROFONDIMENTO

Studiate i documenti seguenti e pensate a come essi si applicano alla vostra famiglia.

«La famiglia: Un proclama al mondo»

DeA 121:41–44

NOTE

1. In Conference Report, Oct. 1997, 94; o *La Stella*, gennaio 1998.
2. In Conference Report, Oct. 1994, 74–75; o *La Stella*, gennaio 1995, 54.
3. Vedere Craig Hart et al., “Proclamation-Based Principles of Parenting and Supportive Scholarship,” in *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, a cura di David C. Dollahite (Salt Lake City: Bookcraft, 2000), 101–3.
4. «La famiglia: Un proclama al mondo», *La Stella*, giugno 1996, 10.
5. In Conference Report, Oct. 1996, 26; o *La Stella*, gennaio 1997.
6. *Discorsi di Brigham Young*, sel. John A. Widtsoe (Salt Lake City: Deseret Book, 1954), 207.
7. «La famiglia: Un proclama al mondo», *La Stella*, giugno 1996, 10.
8. Diana Baumrind, “Rearing Competent Children,” in *Child Development Today and Tomorrow*, a cura di William Damon (San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1989), 351–54; citazioni tratte dalle pagine 353–54.
9. *Discorsi di Brigham Young*, 195.
10. Vedere Conference Report, Apr. 1929, 110; *Discorsi di Brigham Young*, 208; *Dottrine di salvezza*, comp. Bruce R. McConkie, 3 vols. (Salt Lake City: Publishers Press, 1954–56), 2:90.
11. In Conference Report, Oct. 1983, 94; o *La Stella*, aprile 1984, 124.



**UN PROGRESSO GRADUALE È ESSENZIALE
PER UN BUON SVILUPPO INFANTILE.
COME GENITORI, VOI POTETE CONTRIBUIRE
FORNENDO UN AMBIENTE SICURO E FAVOREVOLE ALLA CRESCITA.**





PAROLE E COMPORTAMENTI HANNO IL POTERE
DI FERIRE O DI AIUTARE, INFLIGGERE DOLORE E SOFFERENZA,
OPPURE ALLEVIARE SENTIMENTI DOLOROSI,
PROVOCARE DUBBI E PAURE, OPPURE INSTILLARE FEDE E CORAGGIO.



UNA COMUNICAZIONE CRISTIANA

Le Scritture indicano che Gesù era *lento a condannare* (vedere Giovanni 8:3–11), *pronto a perdonare* (vedere Luca 23:33–34), *compassionevole* (vedere Giovanni 11:33–36), *premuroso verso la sua famiglia* (vedere Giovanni 19:25–27), *disposto a rendere il bene per male* (vedere Luca 22:50–51), *amorevole con i bambini* (vedere 3 Nefi 17:21–24), *grato* (vedere Luca 7:44–48), *desideroso di servire* (vedere Giovanni 13:4–17) e *disposto a sacrificarsi* (vedere Matteo 26:35–45). Il presidente David O. McKay insegnò: «Nessuno può decidere di applicare sinceramente nella propria vita gli insegnamenti di Gesù di Nazareth senza provare un mutamento nella propria natura. La frase ‘nato di nuovo’ riveste un significato più profondo di quello che in genere le si attribuisce».² Seguendo gli insegnamenti di Cristo, supererete qualunque abitudine comunicativa inefficace o negativa possiate avere.

Nell’acquisire gli attributi divini, nel corso del tempo, riuscirete a gestire meglio i vostri sentimenti e il vostro comportamento. Sarete maggiormente in grado di rispondere in modo appropriato, quando i vostri figli si mostreranno irrispettosi e indisciplinati e mostrerete amore nelle interazioni con loro.

MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE IN FAMIGLIA

I problemi di comunicazione si sviluppano nel corso del tempo. Spesso, è difficile determinare quando essi sono cominciati e di chi è stata la responsabilità. Inoltre, ricercare le colpe fa, spesso, più male che bene. Qui di seguito, riportiamo alcuni principi utili a migliorare la comunicazione:

Rendete il bene per male

Un modo efficace di interrompere gli schemi di comunicazione distruttivi è quello di seguire l’esempio di Gesù, di rendere il bene per male. Parlare con tono normale quando qualcuno ci urla contro; parlare in modo rispettoso quando vostro figlio è irrispettoso; essere ragionevoli anche quando vostro figlio è irragionevole; presentare le conseguenze con calma quando vostro figlio viola le regole di casa (vedere sessione 9).

Ricercate gli aspetti positivi nei vostri figli

Prestate attenzione ai vostri figli, in modo particolare quando si comportano bene. L’attenzione costituisce un potente rinforzo. Se ascoltate e parlate con loro durante i momenti positivi, incoraggerete il giusto comportamento. I vostri figli, probabilmente, ripeteranno i comportamenti che catturano la vostra attenzione. Ignorate i comportamenti spiacevoli e inappropriati, quando sono inoffensivi. Quando l’atteggiamento è offensivo e inappropriato, imponete delle conseguenze che impediscano al figlio di ricevere un’attenzione eccessiva (vedere sessione 9).

Ascoltate i vostri figli

Di solito, i figli si comportano in maniera corretta quando si sentono valorizzati e rispettati. Potete aiutare i vostri figli a sentirsi in questo modo ascoltandoli e accettandone i sentimenti. A volte, i vostri figli potrebbero provare dei sentimenti che a voi non piacciono. Tuttavia, i sentimenti indesiderabili, spesso, cambiano quando ai figli viene permesso di parlarne. Alcuni suggerimenti relativi all’ascoltare includono:

Mostrate interesse e disponibilità ad ascoltare. Sedetevi e prestate attenzione a vostro figlio. Se le vostre parole esprimono interesse, ma il vostro atteggiamento mostra invece disinteresse, il figlio crederà al vostro linguaggio del corpo.

Ponete domande che invitino vostro figlio a parlare. Potreste dire, ad esempio: «Sembra che qualcosa ti stia turbando. Vuoi parlarne?» «Cosa ne pensi?» «Vai pure avanti».

Identificate e date un nome ai sentimenti di vostro figlio. I vostri figli saranno confortati quando sarete in grado di identificare e di dare un nome ai loro sentimenti. Essi sapranno che qualcuno li capisce. Potreste dire: «Ti ha ferito quando John non ti ha invitato alla sua festa, vero?».

Ascoltate in maniera attiva, parafrasando ciò che ascoltate. Ascoltate attentamente, senza interrompere. Durante le pause nella conversazione, ripetete quello che avete capito di ciò che vostro figlio sta dicendo o provando. Lasciate che vi corregga, se capite male. Siate rispettosi ed empatici. Non distorcete, né aggiungete alcunché al messaggio che vostro figlio sta cercando di trasmettere.



Reagite in maniera non difensiva, quando vostro figlio è arrabbiato con voi
L'anziano H. Burke Peterson dei Settanta consigliò: «Potete ascoltare per cercare capire, non necessariamente per essere d'accordo».³ Se qualcosa di ciò che vostro figlio sta dicendo è vero, riconoscetene la verità invece che difendere voi stessi. Spesso, i sentimenti di rabbia svaniscono quando il figlio può parlarne liberamente.

Condividete i vostri sentimenti in modo appropriato, quando siete arrabbiati

I genitori, spesso, commettono i loro più grandi errori quando sono adirati. Parole dettate dall'ira possono infliggere ferite difficili da rimarginare. Espressioni inappropriate d'ira contengono, di frequente, l'espressione *tu* e sono state definite «frasi-tu». Ad esempio: «*Tu* non ne combini mai una giusta, vero?» Tali affermazioni tendono a sminuire e a condannare l'altro, provocando nel figlio un atteggiamento difensivo.

Un approccio più corretto consiste nel condividere il modo in cui il comportamento del figlio vi fa sentire: «Io mi sento frustrata quando i compiti che ti chiedo di fare non vengono svolti». Queste affermazioni si concentrano sul problema, senza sminuire il figlio, e sono state definite «frasi-io», in quanto si concentrano sull'espressione dei nostri sentimenti. Esse favoriscono una risposta migliore da parte del figlio. I figli che vengono trattati con rispetto, spesso, desiderano comportarsi in maniera rispettosa.

Chiarite le vostre aspettative

I genitori rimangono spesso sorpresi nello scoprire che i loro figli non hanno un'idea ben chiara di ciò che ci si aspetta da loro. Oltre a pronunciare una «frase-io» quando siete frustrati, dovrete anche inviare un messaggio di chiarimento relativo a ciò che desiderate. Ad esempio: «Mi sembra che ci si approfitti di me, quando ti porto da qualche parte e non ricevo mai alcun ringraziamento. È sempre meglio dire 'grazie', quando qualcuno fa qualcosa per te. A me farebbe piacere sentirlo, e anche agli altri. Potresti, per favore, ringraziare le persone quando fanno qualcosa per te?»

Risolvete i problemi che ostacolano la vostra capacità d'ascolto

Alcuni genitori presentano atteggiamenti irrealistici e dannosi che interferiscono con la capacità di ascoltare, ad esempio:

- Sentirsi responsabili della risoluzione di tutti i problemi che i figli devono affrontare.
- Sentirsi responsabili di crescere dei figli di successo, invece che concentrarsi sull'essere dei genitori di successo.
- Voler controllare i propri figli.
- Essere troppo distanti e permissivi, lasciando troppa libertà ai figli, senza fornire supervisione, linee guida e limiti.
- Temere di fallire e di essere umiliati pubblicamente.
- Ritenerne di essere sempre nel giusto.
- Avere bisogno di sentirsi amati dai figli e temerne il rifiuto.

Se avete bisogno di aiuto riguardo a questi o ad altri problemi simili, consultatevi con il vostro coniuge, digiunate e pregate per ricevere una guida, andate al tempio e, secondo necessità, consultatevi con il vostro vescovo e chiedete informazioni riguardo al ricevere un aiuto professionale.



«PRENDETEVI CURA DEI VOSTRI PICCOLI,
ACCOGLIETELI NELLE VOSTRE CASE,
CRESCETELI E AMATELI CON TUTTO IL VOSTRO CUORE».

PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY



PRENDERSI CURA DEI FIGLI DURANTE I MOMENTI DIFFICILI

In uno studio, durato 20 anni e condotto su 119 famiglie, lo psicologo John Gottman della University of Washington scoprì che le coppie più efficaci nel proprio ruolo di genitori erano le coppie dimostrate in grado di aiutare i propri figli quando questi avevano maggior bisogno del loro aiuto, quando essi si trovavano in difficoltà o erano turbati. I genitori di successo avevano fatto cinque cose, tutte legate al prendersi cura, le quali avevano fornito ai propri figli delle fondamenta più solide per la vita. Gottman utilizza il termine «allenamento emotivo», per descrivere le attività di questi genitori. Egli scoprì che i figli di cui ci si era presi cura avevano imparato a capire e a gestire meglio i propri sentimenti, a relazionarsi agli altri e a risolvere i problemi in modi appropriati. Inoltre, essi mostravano una migliore salute fisica, voti scolastici migliori, rapporti migliori con gli amici, minori problemi comportamentali, sentimenti più positivi e una migliore salute emotiva.³ Il processo di allenamento emotivo in cinque passi di Gottman è riassunto qui di seguito.

Passo 1: Siate consapevoli delle emozioni dei figli

I genitori di successo sono in grado di riconoscere e di rispondere in maniera appropriata ai sentimenti dei propri figli. I sentimenti costituiscono una parte integrante e fondamentale della vita. I genitori che riconoscono e accettano i propri sentimenti trovano più facile riconoscere e accettare quelli dei propri figli. I figli che osservano i genitori gestire sentimenti difficili imparano, spesso, a gestire anche le proprie emozioni.

Spesso, i figli forniscono degli indizi, quando qualcosa dà loro fastidio. Ad esempio, essi potrebbero mostrare problemi comportamentali, modifiche nell'appetito, distacco, scarsa riuscita scolastica o un aspetto triste. Se siete in grado di riconoscere quando vostro figlio è turbato e provate grande preoccupazione nei suoi confronti, state provando empatia. La capacità di empatizzare accrescerà la vostra efficacia nel prendervi cura di vostro figlio o di vostra figlia.

Passo 2: Considerate le emozioni come un'opportunità di avvicinamento

A volte, i genitori evitano di parlare con un figlio, quando questi è turbato, forse perché temono di averlo in qualche modo deluso. Molti genitori sperano che le emozioni difficili dei propri figli scompaiano. Invece, molto spesso, queste emozioni non se ne vanno senza un qualche genere di aiuto. Considerate le emozioni difficili di vostro figlio come un'opportunità per rafforzare il legame e per crescere. Contribuire ad alleviare i sentimenti di turbamento di un figlio è una delle cose più soddisfacenti che possiate fare, come genitori. I figli si sentono compresi, quando dei genitori gentili e amorevoli riconoscono e capiscono i loro sentimenti.

Passo 3: Ascoltate con empatia e date valore ai sentimenti di vostro figlio

Quando vostro figlio vi confida le sue emozioni, ripetete con parole vostre quello che avete capito di ciò che sta dicendo, facendo uso delle capacità d'ascolto insegnate nella sessione tre. Ad esempio, potreste dire: «Ti senti triste perché il tuo amico se n'è andato». Quando avete delle domande riguardo a quello che vostro figlio sta dicendo o provando, chiedete un chiarimento.

Tuttavia, insistere con domande inquisitorie potrebbe portare il figlio a mettersi sulla difensiva e a smettere di parlare. Funzionano meglio delle semplici osservazioni. Ad esempio, potreste dire: «Ho notato che, quando hai cominciato a parlare dei voti, sei sembrato teso». Aspettate e lasciate che vostro figlio continui. È più probabile che i figli continuino a parlare se sentono di possedere un certo controllo sulla conversazione e se hanno un ascoltatore non critico ed empatico.

Passo 4: Aiutate vostro Figlio a identificare e a dare un nome alle emozioni

A volte, i genitori presumono, erroneamente, che i figli possiedano le parole necessarie per descrivere ciò che provano dentro. Tuttavia, i figli non sempre possiedono il vocabolario per esprimere le proprie emozioni. I genitori che aiutano i figli a trovare le parole li aiutano anche a trasformare sentimenti vaghi, indefiniti e sgradevoli in termini descrittivi come «triste», «arrabbiato», «frustrato», «impaurito», «preoccupato», «teso» e così via. I figli cominciano a provare un senso di controllo sulle proprie emozioni, quando imparano le parole necessarie a descriverle.

I figli privi di un vocabolario dei sentimenti, a volte finiscono per esprimerli con i fatti o con parole inappropriate, come «Taci!», «lasciami stare», o peggio. Il momento migliore per insegnare il vocabolario dei sentimenti è quando i figli stanno provando le emozioni in questione. Alcuni studi mostrano come identificare ed etichettare le emozioni «può avere un effetto lenitivo sul sistema nervoso, aiutando i figli a riprendersi più rapidamente da avvenimenti spiacevoli».⁵

Passo 5: Stabilite dei limiti, aiutando allo stesso tempo il Figlio a imparare a risolvere i problemi

Il senso di auto-controllo di un figlio aumenta quando i genitori lo aiutano ad affrontare i sentimenti spiacevoli. Un figlio deve imparare a gestire pensieri e sentimenti fastidiosi in modi appropriati ed emotivamente sani. Potreste dover stabilire dei limiti ai comportamenti inappropriati, aiutando vostro figlio, allo stesso tempo, a risolvere i problemi. Identificate la causa del problema, al fine di trovarne la soluzione. Ponete domande come: «Che cosa ti fa sentire in questo modo?» Non permettete a vostro figlio di incolpare altri, quando è evidente che essi non hanno alcuna responsabilità.

Una volta identificata la causa, potete chiedere: «Che cosa pensi che potrebbe risolvere il problema?» Ascoltate attentamente le risposte di vostro figlio. Offrite qualche soluzione vostra per aiutarlo a prendere in considerazione altre possibilità. Con i figli più piccoli dovrete assumere la guida del processo. Potreste trovare utile pensare a più soluzioni diverse con i figli più grandi. Esprimete fiducia nella loro capacità di identificare una soluzione appropriata. Permette a vostro figlio di assumere quanta più responsabilità è possibile, aiutandolo a passare dalla dipendenza all'auto-sufficienza. Per quanto è possibile, aiutate i vostri figli a risolvere i propri problemi, frustrazioni, noie e fallimenti, agendo quale insegnanti e dirigenti, secondo necessità.

IL VALORE ETERNO DEL PRENDERSI CURA

I vostri figli reagiranno positivamente quando vi prenderete cura di loro con amore, gentilezza e sensibilità. Questo processo deve iniziare presto e continuare per tutta la vita di vostro figlio, in modi appropriati alle sue necessità.

Il presidente Gordon B. Hinckley ha messo in evidenza la necessità di lavorare in armonia con il Padre celeste, nell'amare e nel prendersi cura dei figli: «Non dimenticate mai che questi piccoli sono i figli e le figlie di Dio, e che il vostro è un rapporto di custodia nei loro confronti. Egli è stato il loro genitore prima che voi foste genitori, ed Egli non ha rinunciato ai Suoi diritti di genitore, né ha perso interesse verso questi Suoi piccoli».⁶

ATTIVITÀ

Provate il processo in cinque passi con il vostro coniuge oppure un altro genitore. Uno di voi può interpretare il ruolo del figlio, mentre l'altro funge da genitore. Fate pratica per 5-10 minuti, poi scambiatevi di ruolo. Nel corso della settimana, provate il processo in cinque passi con i vostri figli, secondo necessità.

PER ULTERIORE APPROFONDIMENTO

Studiate questi versetti e pensate in che modo si applicano alla vostra famiglia.

Efesini 6:4

Enos 1:1

Mosia 4:14–16

DeA 81:5

NOTE

1. Conferenza del terzo palo dell'Università di Salt Lake, 3 novembre 1996; in *Church News*, Mar. 1, 1997, 2.

2. In *Church News*, Feb. 3, 1996, 2.

3. Tratto da *Raising an Emotionally Intelligent Child* [trad. it. *Intelligenza emotiva per un figlio*, BUR, 2001] di John Gottman, Ph.D., con Joan DeClaire, prefazione di Daniel Goleman. Copyright © 1997 John Gottman. Riprodotto dietro permesso di Simon & Schuster, Inc., NY.

4. *Raising an Emotionally Intelligent Child* [Intelligenza emotiva per un figlio], 76–109.

5. *Raising an Emotionally Intelligent Child* [Intelligenza emotiva per un figlio], 100.

6. In *Church News*, Mar. 1, 1997, 2.



**IL MODO IN CUI I FIGLI VEDONO SE STESSI DIPENDE
DA COME VENGONO TRATTATI DAGLI ALTRI,
IN MODO PARTICOLARE DAI GENITORI
E DAI LORO FRATELLI E SORELLE.
QUANDO SONO AMATI ED ACCETTATI,
ESSI TENDONO A SENTIRSI AMABILI ED ACCETTABILI.**





SESSIONE CINQUE

FAVORIRE LA FIDUCIA IN SE STESSI

I figli sicuri di sé riescono meglio nella vita. Essi sono più sani, più ottimisti, si trovano a proprio agio nella società e godono di una maggiore sicurezza emotiva rispetto ai figli insicuri. Questi, infatti, tendono a essere più ansiosi, impacciati, inibiti socialmente, frustrati, timorosi e inclini al fallimento.

Quanta fiducia in se stessi hanno i vostri figli?

Che cosa potete fare per favorire in loro una maggiore fiducia in se stessi?

LA NECESSITÀ DI INSTILLARE FIDUCIA IN SE STESSI

Una ventiquattrenne con un buon lavoro era stata allevata in una famiglia nella quale i genitori avevano riconosciuto i suoi conseguimenti e le sue capacità. Ella andava sempre bene a scuola, aveva molti amici e prendeva parte a numerose attività scolastiche ed ecclesiastiche. Ripensando alla sua vita, ella disse: «Non avevo paura di provare cose nuove, perché sapevo in che posizione mi trovavo dinanzi a Dio, ai miei genitori e ai miei amici più cari. Tutti loro mi incoraggiavano a fare del mio meglio. I riconoscimenti ricevuti in famiglia furono molto importanti quando ero piccola, ma lo divennero ancora di più crescendo, poiché giunsi a sapere che Dio mi conosce e mi ama. Io so che, se vivo rettamente, secondo il Suo piano, le cose che contano di più andranno bene per me».

La maggior parte dei genitori vorrebbe che i propri figli sviluppassero questo genere di fiducia in se stessi, come mostrata da questa giovane donna. Di solito, i figli sono sicuri in alcune aree, ma insicuri in altre. Un figlio potrebbe eccellere a scuola, ma sentirsi estremamente insicuro socialmente o fisicamente. Un altro potrebbe eccellere nello sport, ma essere privo di brillantezza accademica. I genitori devono aiutare i figli ad acquisire fiducia in se stessi nelle aree in cui ne sono privi.

AIUTARE I FIGLI A SVILUPPARE FIDUCIA IN SE STESSI

Osservando i principi seguenti nella vostra vita, aiuterete i vostri figli ad avere fiducia in se stessi.

Trattate i figli con amore e rispetto

Il modo in cui i figli tendono a vedere se stessi dipende da come sono trattati dagli altri, in modo particolare dai genitori e dai loro fratelli e sorelle. Quando si sentono amati ed accettati, essi si sentono amabili ed accettabili.

Quando sono amati in maniera condizionata, essi si sentono spesso valorizzati soltanto quando compiaccono gli altri. Quando sono trattati male, essi tendono a sentirsi insicuri e privi di valore.

A volte è difficile amare i figli che mancano di rispetto, in quanto questi tendono a dire e a fare cose che fanno scattare l'ira e il senso di fallimento nei genitori. I genitori, in tutta risposta, dicono e fanno, spesso, cose che rendono ancora più profondo il senso di indegnità e il desiderio di ribellione dei figli.

Gesù Cristo influenzò in modo efficace gli altri poiché scelse saggiamente il modo in cui rispondere loro (vedere Giovanni 8:11). I dirigenti della Chiesa e i consulenti professionisti sono spesso in grado di aiutare gli individui in difficoltà ascoltando senza reagire, fornendo direzioni senza predicare e trasmettendo amore e sostegno senza rifiutare nessuno. Anche voi potete trasmettere amore e rispetto, persino quando i vostri figli disobbediscono. Ricercate le buone qualità nei vostri figli. Dite loro che li amate e che li apprezzate. Non dite mai nulla di negativo su di loro. Imponete, saggiamente, le conseguenze del caso quando sono disobbedienti (altre sessioni in questo libro si concentrano su come esprimere amore, ascoltare, condividere le aspettative, offrire delle scelte e imporre delle conseguenze in maniera appropriata).

Aiutate i figli a sviluppare la fede in Dio

I figli acquisiscono grande fiducia quando si sentono sicuri nel loro rapporto con il Padre celeste e nella loro capacità di ricevere benedizioni, promesse e una direzione spirituale nella propria vita. Gesù Cristo insegnò: «Ogni cosa è possibile a chi crede» (Marco 9:23). Senza fede, nessuno può avere fiducia in se stesso. La fiducia in se stessi giunge altresì dal condurre una vita pura e virtuosa. Tramite il Profeta Joseph Smith, il Signore dichiarò: «la virtù adorni i tuoi pensieri senza posa; allora la tua fiducia si rafforzerà alla presenza di Dio» (DeA 121:45).

Per potere aiutare i vostri figli a confidare sempre di più nel Signore, voi dovete sforzarvi di condurre una vita fedele e virtuosa, dimostrando la vostra stessa fede. I vostri figli impareranno al meglio quando voi conducete una vita esemplare. Voi dovete «allevare i vostri figli in luce e verità» (DeA 93:40), rendendo le attività spirituali una parte integrante della vita di ogni giorno (preghiera familiare, studio delle Scritture, discussione del Vangelo e partecipazione alle attività della Chiesa).

Aiutate i figli a sviluppare l'integrità personale

Ai vostri figli è stata data la luce di Cristo (vedere Giovanni 1:9; Moroni 7:16; DeA 93:2) ed essi sono, pertanto, in grado di distinguere il bene dal male. Quando i figli ascoltano la propria coscienza e seguono il proprio giudizio, essi divengono meno vulnerabili agli altri e più fiduciosi in se stessi e nella propria capacità di prendere decisioni giuste. Sebbene si debba insegnare ai figli a prestare ascolto ai consigli dei genitori e dei dirigenti della Chiesa, essi devono anche imparare a pensare da se stessi e a sviluppare fiducia nelle loro capacità di gestire la propria vita.

Questa capacità aumenta con la maturazione dei figli, con l'acquisizione di esperienze e imparando a seguire la luce di Cristo, compiendo scelte giuste. I genitori possono incoraggiare i figli a valutare i propri pensieri e azioni.

Quando vostro figlio si avvicina a voi con un problema, incoraggiatelo, a un livello che egli possa comprendere, a prendere in considerazione le sue convinzioni personali in merito all'argomento in questione. Ponete domande appropriate, come: «Come ti senti riguardo a questo?» «Approvi il modo in cui hai gestito il problema?» «Mi hai detto che i tuoi amici credono che sia giusto, ma a me interessa ciò che pensi tu». «Qual è la cosa più giusta da fare?» Quando chiedete ai vostri figli di valutare il proprio comportamento, dovete farlo in modo calmo, non accusatorio, senza condannare. Se apparite bruschi o inclini a giudicare, è probabile che vostro figlio si concentri maggiormente sulla vostra reazione, piuttosto che sui propri sentimenti.

Aiutate i figli a sviluppare competenza

Quando i genitori nutrono aspettative elevate ma realistiche, i figli tendono a sviluppare fiducia nel fatto di riuscire a fare le cose con successo. Questa fiducia giunge, in modo particolare, quando i genitori forniscono un ambiente amorevole e di sostegno, nel quale i figli possano imparare attraverso le prove e gli errori, senza essere sminuiti o condannati per aver sbagliato. I figli imparano prontamente dagli insuccessi quando sentono amore, sostegno e un incoraggiamento a provare di nuovo. Aiutate i vostri figli a sviluppare fiducia in se stessi in aree importanti per il loro futuro.

I figli devono imparare a lavorare, studiare, raggiungere obiettivi, vivere entro certe regole e stare insieme agli altri. Quando diventano competenti in queste aree, la loro fiducia in se stessi cresce. Insegnate loro a lavorare lavorando al loro fianco, in modo particolare quando sono piccoli. Siate cordiali e pazienti. Cercate di rendere il lavoro piacevole per loro.

Incoraggiate i vostri figli in quelle attività in cui possono riuscire. Aiutateli a sviluppare i loro talenti e capacità naturali. Non fate perseguire loro attività semplicemente per soddisfare le vostre ambizioni nei loro confronti, specialmente quando le attività non sono essenziali al loro benessere. C'è il rischio che essi diventino frustrati, e anche voi.

Riconoscete i conseguimenti dei vostri figli. Lodateli quando fanno qualcosa bene. Nel esprimere complimenti, siate brevi e sinceri. Concentratevi sul loro comportamento e su come esso influisce su di voi, invece che sul lodarli. Ad esempio, un genitore potrebbe dire a suo figlio, che ha appena portato a casa una buona pagella scolastica: «Significa molto per me vederti fare un così buon lavoro a scuola. Sono molto compiaciuto». Dire al figlio «Sei un così bravo ragazzo» potrebbe suonare fasullo e poco credibile, in modo particolare se il figlio non si sente una brava persona.

Coinvolgete i figli nel servizio reso al prossimo

I progetti di servizio insegnano l'altruismo e aiutano i figli a considerare il benessere altrui. Il presidente Spencer W. Kimball insegnò il valore del servizio: «Nel mezzo del miracolo del servizio, troviamo la promessa di Gesù, che nel perdere noi stessi, troviamo noi stessi!

Non soltanto ‘troviamo’ noi stessi in quanto riconosciamo la guida che riceviamo nella nostra vita, ma, in aggiunta a questo, più serviamo il nostro prossimo in modi appropriati, più sostanza avrà la nostra anima. Servendo gli altri, diventiamo degli individui rivestiti di maggior significato. Acquisiamo più sostanza nel servire il prossimo; invero, sarà più facile trovare noi stessi poiché c’è più di noi stessi da trovare».¹

CONFIDARE NEL SIGNORE

I figli acquisiranno fiducia in se stessi sviluppando fede, virtù, integrità e competenza. Come genitori, voi potete svolgere un ruolo importante nell’aiutare i vostri figli a crescere in ciascuna di queste aree. È meglio cominciare quando i vostri figli sono ancora piccoli. Riguardo alla fede nel Signore, il presidente Ezra Taft Benson affermò: «Questo è il mio messaggio e la mia testimonianza: Soltanto Gesù Cristo è qualificato, in modo unico, a fornire quella speranza, quella fiducia e quella forza necessari per vincere il mondo ed elevarsi al di sopra delle nostre umane mancanze. Per fare questo, dobbiamo riporre la nostra fede in Lui e vivere secondo le Sue leggi e i Suoi insegnamenti».²

ATTIVITÀ

Scegliete uno dei principi che aiutano i figli a sviluppare una maggiore fiducia in se stessi e applicatelo nella vostra famiglia. Quando avrete cominciato a padroneggiarlo, selezionate il principio successivo e lavorate su di esso.

PER ULTERIORE APPROFONDIMENTO

Studiate questi versetti e pensate a come si applicano alla vostra famiglia.

Alma 53:20–21

Alma 56:41–48

NOTE

1. «There Is Purpose in Life», *New Era*, Sept. 1974, 4.

2. In Conference Report, Oct. 1983, 5; o *La Stella*, aprile 1984, 6.



«CHI PUÒ CALCOLARE LE FERITE INFLITTE
DA PAROLE SGARBATE PRONUNCIATE IN MOMENTI DI RABBIA,
LA LORO PROFONDITÀ E IL DOLORE DA ESSE CAUSATO?»

PRESIDENTE GORDON B. HINCKLEY



CAUSE DELL'IRA

Spesso, la collera scoppia quando una persona percepisce una minaccia, un'ingiustizia o un maltrattamento nei propri confronti. La collera aumenta quando la persona rimugina sulla situazione, crogiolandosi in pensieri che sono spesso grandemente distorti ed esagerati. Ad esempio, un genitore potrebbe pensare che un figlio che arriva a casa tardi lo stia sfidando deliberatamente, a prescindere dal motivo reale. Quando vi adirate, il vostro corpo si prepara all'azione. La vostra pressione sanguigna aumenta, i vostri muscoli si irrigidiscono, la vostra respirazione si fa più rapida e la vostra mente si concentra sul rispondere alla provocazione percepita. In questa condizione, siete più inclini a esplodere fisicamente o verbalmente, persino per situazioni che, in condizioni normali, trascurereste.

VINCERE L'IRA

Di seguito, sono elencati diversi principi volti ad aiutarvi a superare gli eventuali problemi relativi alla collera che potreste avere. Leggete tutti i principi e trovate quelli che funzionano meglio per voi.

Pregate

Pregate con intento reale per ricevere aiuto nel superare i sentimenti di collera. Anche il digiuno e le benedizioni del sacerdozio possono essere di aiuto. Per poter essere più efficaci, le benedizioni del sacerdozio, le preghiere e il digiuno devono essere unite ad un costante sforzo volto al cambiamento.

Risolvete i problemi alla base dell'ira

Parlate con vostro figlio o vostra figlia e risolvete i problemi che tendono a provocare la vostra ira. I genitori e i figli possono risolvere la maggior parte dei problemi in modo pacifico. Per un ulteriore aiuto, rileggete le sessioni di questo manuale relative alla comunicazione, alla risoluzione dei conflitti, all'utilizzo delle conseguenze per i problemi legati alla disciplina.

Assumetevi la responsabilità della vostra ira

Se avete un problema di collera, dovete riconoscerlo e assumervene la responsabilità, prima di poterlo superare. I figli possono provarvi, ma voi siete responsabili del modo in cui reagite. Potete imparare a controllare la vostra ira e a rispondere in modi più appropriati.

Identificate il vostro ciclo dell'ira

Se siete cronicamente adirati, potreste essere coinvolti in un ciclo dell'ira che si svolge in quattro fasi. Nella prima fase, potreste pretendere che tutto sia normale, ma la collera galleggia appena sotto la superficie. Questa fase può essere breve, oppure durare per giorni, settimane o più. La seconda fase include l'accrescimento dell'ira, e vi vede incentrati su pensieri distorti, che suscitano ira, facendo dei piani per agire in base a questa collera. Anche questa fase può durare per giorni o per settimane ogni volta che si presenta. La fase tre è la fase dell'azione: esplodete, sminuendo o assalendo un'altra persona fisicamente o verbalmente. La fase quattro è quella della spirale discendente, nella quale vi sentite in colpa e vi vergognate, cercando di controbilanciare il vostro scoppio comportandovi da «buona» persona. Appena la vostra determinazione si indebolisce, il ciclo si ripete.⁵

Tenete un diario dell'ira

Un diario dell'ira può aiutarvi ad imparare a gestire l'ira in maniera più costruttiva. Scrivete l'evento o la persona scatenante, la data in cui ciò è avvenuto, e riportate l'intensità della vostra collera su una scala da 1 a 10, in cui 1 indica *leggera*, e 10 *grave*. Riportate i pensieri che hanno alimentato la vostra collera, il modo in cui l'avete affrontata (cioè il vostro successo o fallimento nel controllarla), che cosa vi è sembrato essere di aiuto e che cosa potete fare meglio la prossima volta.⁶ Tenere un diario dell'ira aumenterà la vostra consapevolezza riguardo al vostro ciclo dell'ira. Potete interrompere la collera negli stadi iniziali, facendo uso dei principi contenuti in questa sessione.

Disinnescate i pensieri che provocano ira

Ricercate delle spiegazioni alternative alle situazioni per le quali vi adirate. Ad esempio, il figlio scortese con voi potrebbe aver avuto una giornata difficile a scuola. Il figlio che vi sfida potrebbe sentirsi accettato soltanto dai coetanei coinvolti in atteggiamenti inaccettabili. Pensate alle situazioni che vi infastidiscono come a problemi che devono essere risolti, non come avvenimenti minacciosi che richiedono una risposta adirata e drammatica. Sforzatevi di modificare i vostri pensieri il prima possibile. Le persone tendono a essere irrazionali, una volta che la collera è aumentata in loro.



Raymond Novaco della University of California at Irvine ha raccomandato l'uso di dichiarazioni volte a disinnescare i pensieri che suscitano ira.⁷ Tali affermazioni potrebbero includere: «Non otterrò nulla dal dare di matto. Se mi arrabbio, pagherò un prezzo che non voglio. Non possono presumere il peggio o saltare alle conclusioni. Posso ragionarci sopra e risolvere questo problema». Ripensate mentalmente a queste dichiarazioni, prima di adirarvi, cosicché esse vi saranno disponibili nel momento di necessità.

Allontanatevi dalla situazione

Il momento migliore per agire è quando notate che lo stress sta aumentando. Quando determinate sostanze chimiche aumentano di concentrazione nel vostro organismo, la vostra capacità di ragionare e di controllare il vostro comportamento diminuisce. Una persona adirata, spesso, diventa irrazionale e prova un falso senso di potere che favorisce l'aggressività, a prescindere dal risultato o dalle conseguenze che ne scaturiranno.

Monitorate la vostra collera. Immaginate un termometro che misuri il vostro grado di collera. Se perdetevi il controllo a 25 gradi, uscite dalla situazione prima che diventi bollente. Dite a vostro figlio: «Mi sto arrabbiando. Devo calmarmi un attimo». Non aiuta accusare il figlio, dicendogli: «Mi stai facendo arrabbiare».

Identificate le attività che vi tranquillizzano

Attività rilassanti possono includere meditare, fare jogging, lavorare, nuotare, ascoltare musica, leggere un libro o pregare. Non cercate di calmarvi sfogando la vostra ira o rimuginando sull'accaduto. Se rimuginare o vi sfogate, la vostra collera, probabilmente, aumenterà. Nel ripensare ripetutamente all'avvenimento nella vostra mente, probabilmente continuerete a esagerare la situazione. Sfogandovi, fate lo stesso, giustificando, nella vostra mente, l'espressione della vostra ira.

Condividete i sentimenti che si celano dietro alla vostra collera

La collera viene spesso espressa in sostituzione di sentimenti di dolore, imbarazzo o rifiuto. Alcuni esitano a condividere questi stati d'animo, temendo di mostrare debolezza o vulnerabilità. Tuttavia, spesso ci vuole più coraggio a essere onesti che a adirarsi. Quando condividete i vostri sentimenti più profondi, risolvete i conflitti più facilmente. Scoprirete che gli altri saranno meno difensivi e più disposti a risolvere i problemi. Il vostro rapporto con i membri della famiglia migliorerà.

Ricercate un mutamento spirituale

Il processo di venire a Cristo comporta una trasformazione spirituale che risulta un comportamento pacifico e amorevole. Come spiegò l'anziano Marvin J. Ashton del Quorum dei Dodici Apostoli, quando diventiamo davvero convertiti, il «modo in cui trattiamo gli altri diventa sempre più pieno di pazienza, di gentilezza, di una gentile accettazione e del desiderio di svolgere un ruolo positivo nella loro vita».⁸ L'ira diventa sempre meno un problema. Il vostro vescovo può aiutarvi a sviluppare un piano per accrescere la vostra spiritualità.

Evitate le ricadute

Potete interrompere il ciclo della collera e prevenire le ricadute modificando i vostri pensieri e facendo uso delle altre strategie di intervento descritte sopra. Queste strategie offrono un'alternativa alla collera. Esse possono includere aiuto da parte della famiglia, degli amici, dei colleghi di lavoro, del vescovo o di altri. Queste strategie sono più efficaci durante le prime fasi del ciclo dell'ira: la fase fai-finta-che-tutto-sia-normale e quella di aumento della collera.

LA PACE DI DIO

Il presidente Joseph F. Smith mise in evidenza l'importanza di essere gentili con i figli, invece che adirati: «Quando parlate loro, non fatelo con collera, non fatelo con durezza, in uno spirito di condanna. Parlate loro con gentilezza...; ... piangete insieme a loro, se necessario... Addolcite i loro cuori; portateli a provare dei sentimenti teneri nei vostri confronti. Non usate né frusta né violenza, ma... avvicinatevi a loro con la ragione, con la persuasione e con amore non finto».⁹

L'apostolo Paolo disse: «La pace di Dio... sopravanza ogni intelligenza» (Filippesi 4:7). Coloro che hanno lottato contro la collera sanno quanto sia liberatorio sentirsi liberi da questa emozione. Come disse una persona: «Ero solito aggirarmi come se avessi voluto fare del male a chiunque vedessi. La collera dominava la mia vita. Applicando i principi del Vangelo e imparando a pensare in modo diverso, vedendo gli altri sotto una luce migliore, la mia ira è svanita. Ora posso godere della compagnia altrui. Ho di nuovo la mia vita».

ATTIVITÀ

Sviluppate un programma per risolvere qualsiasi problema di collera possiate avere nella vostra vita, utilizzando i principi di questa sessione. Interrompete la collera durante le fasi iniziali del ciclo dell'ira, prima che aumenti. Coinvolgete altre persone nel vostro programma, come, ad esempio familiari, amici e il vescovo.

PER ULTERIORE APPROFONDIMENTO

Studiate questi versetti e pensate a come si applicano alla vostra famiglia.

Proverbi 16:32 Giacomo 1:19 3 Nefi 11:29–30 3 Nefi 12:21–22

NOTE

1. In Conference Report, Apr. 1991, 97; o *La Stella*, luglio 1991.
2. In Conference Report, Apr. 1998, 106; o *La Stella*, luglio 1998, 80–81.
3. In Conference Report, Oct. 1991, 71; o *La Stella*, gennaio 1992.
4. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (USA: Bantam Books, 1995), 59 [Trad. it.: 'L'intelligenza emotiva', BUR, 1999]
5. Vedere Murray Cullen e Robert E. Freeman-Longo, *Men and Anger: Understanding and Managing Your Anger* (Holyoke, Massachusetts: NEARI Press, 2004), 67–70. ISBN# 1-929657-12-9.
6. I suggerimenti sul tenere un diario dell'ira sono adattati da *Men and Anger*, 31–32.
7. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (Lexington, Massachusetts: Lexington Books, 1975), 7, 95–96.
8. In Conference Report, Apr. 1992, 26; o *La Stella*, luglio 1992.
9. *Gospel Doctrine*, 5° ed. (Salt Lake City: Deseret Book, 1939), 316 [Trad. it.: 'Dottrina Evangelica'].



«SATANA SA CHE IL MODO PIÙ SICURO...
DI FAR CROLLARE L'OPERA DEL SIGNORE
È QUELLO DI DIMINUIRE L'EFFICACIA DELLA FAMIGLIA
E LA SANTITÀ DELLA CASA».

ANZIANO M. RUSSELL BALLARD



COME RISOLVERE I CONFLITTI

I genitori «hanno il sacro dovere... di insegnare loro [i propri figli] ad amarsi e ad aiutarsi l'un l'altro, a osservare i comandamenti di Dio e ad essere cittadini obbedienti alle leggi ovunque vivano».² Risolvere i conflitti fa parte di questo processo. Esaminate i seguenti principi volti alla risoluzione dei conflitti e decidete quali possono esservi di aiuto.

Affrontate i problemi genitore-figlio con un atteggiamento Cristiano

Mostrate amore e disponibilità a risolvere i conflitti, facendo delle concessioni in spirito di compromesso, mantenendo, allo stesso tempo, i valori e le norme stabilite, sforzandovi di persuadere i vostri figli senza cedere alla manipolazione. Insegnate principi corretti e i motivi che si celano dietro alle regole familiari. Incoraggiate i vostri figli a compiere scelte corrette. Persuadeteli quando polemizzano. Imponete le conseguenze (vedere sessione 9) quando essi scelgono di disobbedire e implorateli affettuosamente quando stanno per compiere gravi errori.

Ascoltate per comprendere

Molti conflitti vengono evitati quando i genitori utilizzano delle buone capacità di ascolto e cercano di capire i loro figli nervosi e arrabbiati. Le Scritture insegnano che «La risposta dolce calma il furore, ma la parola dura eccita l'ira» (Proverbi 15:1). I sentimenti di collera di vostro figlio svaniranno quando lui o lei si sentirà compreso. Potreste anche notare un cambiamento nei vostri stessi sentimenti e punti di vista.

Rifiutatevi di litigare

I genitori che si rifiutano di litigare con un figlio litigioso scopriranno che la contesa dura poco. I litigi e i diverbi non possono avvenire quando una persona si rifiuta di prendervi parte. Glenn Latham, un educatore dei genitori Santo degli Ultimi Giorni, mise in evidenza la magnitudine del grande esempio di Cristo, quando si rifiutò di contendere con gli altri, anche quando era stato ingiustamente accusato ed abusato. Latham osservò: «Nelle mie ricerche sul trattamento dei problemi legati al comportamento, sono rimasto attonito nello scoprire che, se i genitori restano calmi, empatici e diretti persino di fronte a insulti oltraggiosi, 97 volte su 100, alla terza direttiva [la terza affermazione delle aspettative dei genitori], i figli obbediranno».³

Seguite le linee guida delle Scritture in merito al rimproverare i figli

Potreste dover rimproverare un figlio «prontamente con severità, quando sospinti dallo Spirito Santo» e quindi mostrare un «sovrappiù di amore», cosicché vostro figlio sia rassicurato del vostro amore per lui (DeA 121:43). Questi rimproveri dovrebbero essere rari ed espressi con gentilezza. Il termine *severità*, in questo contesto, non significa con collera o con forza, bensì chiaramente e distintamente.

Arbitrate i conflitti tra i figli in modo selettivo

A volte, i figli discutono l'uno con l'altro per avere attenzione e per far sì che i genitori stiano dalla loro parte. Questi litigi possono mettervi in una posizione in cui non potete in alcun modo vincere. Potreste non venire mai a sapere come ha avuto inizio il conflitto e che cosa è avvenuto tra i vostri figli.

Prendendo posizione, potreste ricompensare un figlio che non lo merita e lasciare da solo l'altro. Spesso, potete essere maggiormente di aiuto assumendo una posizione neutrale e delegando ai figli la responsabilità di risolvere il problema. Ascoltate ciascun figlio e parafrasate ciò che ognuno di essi ha da dire. Quindi, mostrate come essi si stiano accusando a vicenda, invece di assumersi la propria personale responsabilità (se è questo il caso). Chiedete loro in che modo pensano che il problema possa essere risolto. Ascoltate ciò che dicono, parafrasate i loro suggerimenti e cercate di identificare un possibile compromesso. Se nessuna soluzione è in vista, pronunciate una «frase-io» (vedere sessione 3) per esprimere la vostra frustrazione in merito al conflitto e la vostra intenzione di imporre delle conseguenze (vedere sessione 9), se la lotta non cessa.

Chiedete loro, nuovamente, dei suggerimenti e cercate di identificare un compromesso che metta d'accordo entrambe le parti. Congratulatevi con loro se concordano su una soluzione. In caso contrario, imponete le conseguenze. Una negoziazione potrebbe non essere necessaria, se voi avete qualcosa che i vostri figli desiderano. Ad esempio, se state portando i vostri figli a giocare a calcio e questi cominciano a lottare in macchina, fermatevi e date loro una scelta: smetterla di litigare, oppure ritornare a casa. Spesso, la soluzione meno intrusiva è quella più efficace.

UN MODELLO PER LA RISOLUZIONE DEI CONFLITTI

Alcune famiglie hanno utilizzato con successo il seguente modello in cinque passi per la risoluzione dei conflitti, adattato dall'opera della psicologa Susan Heitler.⁴ Lo schema funziona meglio quando i membri della famiglia lo capiscono e concordano sul farne uso.

Passo 1: Esprimete i vostri punti di vista

Ciascuna persona coinvolta nel conflitto afferma la propria posizione o preferenza personale, il modo in cui risolverebbe la questione, senza timore di essere interrotto, attaccato o messo in ridicolo. A volte, una soluzione diventa evidente nel corso di questo processo, sebbene le soluzioni giungano, di norma, al passo 4.

Passo 2: Esplorate le vostre preoccupazioni di base

I membri della famiglia esplorano le proprie posizioni in maniera più approfondita, esaminando le preoccupazioni che soggiacciono alle loro posizioni, cercando quelle comuni a tutti.

Passo 3: Pensate a possibili soluzioni

Ogni persona suggerisce delle soluzioni senza essere attaccato o ridicolizzato. Nel prendere in considerazione delle soluzioni, ciascuno propone il proprio contributo a un piano d'azione generale che affronti le preoccupazioni di ognuno. Ogni soluzione, per quanto poco praticabile, viene messa per iscritto. Questa libertà favorisce la creatività, dalla quale può emergere una possibile soluzione.

Passo 4: Scegliete una soluzione

Dopo aver completato questa sessione di brainstorming, i membri della famiglia creano un piano che includa le preoccupazioni di ognuno. I sentimenti dei genitori contano, così come contano i sentimenti dei figli.

PER ULTERIORE APPROFONDIMENTO

Studiate questi versetti e pensate a come si applicano alla vostra famiglia.

Colossesi 3:21

Mosia 4:14–15

3 Nefi 12:23–24

NOTE

1. «The Sacred Responsibilities of Parenthood», *Brigham Young University 2003–2004 Speeches* (Provo: Brigham Young University, 2004), 89.
2. «La famiglia: Un proclama al mondo».
3. *Christlike Parenting: Taking the Pain out of Parenting* (Seattle: Gold Leaf Press, 1999), 69.
4. *From Conflict to Resolution: Skills and Strategies for Individual, Couple, and Family Therapy* di Susan M. Heitler, Ph.D. Copyright © 1990 Susan Heitler. Riprodotto per gentile concessione di W. W. Norton & Company, pagg. 22–43.
5. Vedere «Il garante di un patto migliore», *Liahona*, settembre 2003, 3–6.



**«COLORO CHE FANNO TROPPO
PER I PROPRI FIGLI,
SCOPRIRANNO PRESTO DI NON POTER FARE NULLA
CON I PROPRI FIGLI».**

ANZIANO NEAL A. MAXWELL



Il presidente Thomas S. Monson della Prima Presidenza spiegò che Gesù «insegnò il perdono perdonando Egli stesso. Insegnò la compassione mostrandosi compassionevole. Insegnò la devozione dando Se stesso. Gesù insegnava con l'esempio».³

Insegnate ai figli mediante l'esempio e anche mediante il precetto. Avrete una buona influenza su di loro quando insegnerete loro a vivere rettamente e in modo responsabile, e quando la vostra vita sarà in armonia con i vostri insegnamenti. Non potete insegnare principi che non conoscete o che non capite. Studiate le Scritture e imparate ad applicare i principi del Vangelo nella vostra stessa vita.

Date delle responsabilità ai vostri figli

Molti genitori tendono a essere eccessivamente indulgenti con i propri figli, proteggendoli dalle responsabilità che essi stessi ebbero, esperienze che li hanno aiutati a diventare degli adulti capaci. Quando i genitori regalano beni e servizi ai propri figli senza richiedere nulla in cambio, questi perdono la motivazione a divenire auto-sufficienti e responsabili. Al contrario, essi tendono a diventare indolenti, egoisti e auto-indulgenti. L'Anziano Neal A. Maxwell del Quorum dei Dodici Apostoli insegnò: «Coloro che fanno troppo *per* i propri figli, scopriranno presto che non possono fare nulla *con* i propri figli».⁴ Insegnate ai vostri figli a lavorare al vostro fianco, a cominciare da quando sono piccoli e hanno un desiderio naturale di aiutare. Assegnate loro dei compiti di routine, a seconda delle loro capacità.

Le attività di lavoro in famiglia «possono diventare dei rituali quotidiani di amore e di appartenenza familiare».⁵ Insegnate ai vostri figli a servire il prossimo. L'Anziano Derek A. Cuthbert dei Settanta insegnò: «I genitori saggi danno ai figli la possibilità di servire sin da piccoli».⁶ Insegnate loro a fare del loro meglio e a riprovare se falliscono.

Chiarite le vostre aspettative

A volte, i genitori suppongono che i propri figli sappiano esattamente che cosa ci si aspetta da loro. I genitori, quindi, si sentono delusi quando queste aspettative inesprese non sono soddisfatte. I vostri figli impareranno meglio se voi:

- Nutrite delle aspettative realistiche nei loro riguardi.
- Condividete le vostre aspettative chiaramente e con amore.
- Mostrate con le azioni (conseguenze) che fate sul serio riguardo alle aspettative.
- Esprimete apprezzamento quando fanno ciò che avete loro chiesto.

Quando condividete le vostre aspettative, voi dovrete:

- Chiarire ciò che volete nella vostra mente, prima di effettuare la richiesta.
- Scegliete un momento nel quale vostro figlio non è stressato, arrabbiato o preoccupato.
- Siate positivi e specifici («Quando metti a posto i tuoi giocattoli, vorrei che li mettessi nella scatola, e che mettessi poi la scatola sul mobile»).

- Mostrate quello che vi aspettate, se necessario («Lascia che ti mostri che cosa voglio dire»).

Dopo che il compito è stato portato a termine, offrite dei commenti positivi, dicendo a vostro figlio in che modo il suo comportamento è stato di beneficio a voi e agli altri.

Insegnate a comportarsi in maniera responsabile un passo alla volta

Nel guidare lo sviluppo spirituale dei Suoi figli, il Signore ha prescritto che l'insegnamento delle dottrine fondamentali - il *latte* - li prepari a ricevere una maggiore luce e conoscenza - la *carne* (vedere DeA 19:22). In modo simile, ai figli si deve insegnare a compiere azioni semplici, le quali fungono da trampolino per il comportamento che ci si aspetta da loro da adulti.

I figli possono aver bisogno di passi progressivi per imparare cose quali il rispetto degli altri, le buone maniere, pulire una stanza o lavorare in giardino. Il comportamento può essere suddiviso in compiti semplici e fattibili, a seconda dell'età e delle capacità del figlio. Ad esempio, si può insegnare a un bambino a raccogliere i giocattoli, prima di imparare a pulire tutta la stanza. Con pazienza e semplicità, i genitori possono aiutare i propri figli a diventare persone cooperative, utili e responsabili, evitando loro molti problemi nel corso della crescita.

Offrite delle scelte

Ai figli, come agli adulti, non piace essere comandati a bacchetta. Comandare a un figlio di «sistemare la stanza immediatamente», di solito provoca resistenza, del genere: «Lo farò dopo». I figli cooperano più prontamente quando possono scegliere tra due alternative accettabili: «Vorrei che tirassi su da terra i tuoi vestiti, prima di andare fuori a giocare questo pomeriggio. Vuoi tirarli su adesso, prima che arrivi l'autobus, oppure appena torni da scuola?» Le opzioni sono limitate, ma i figli possono compiere una scelta, che li aiuta ad assumersi responsabilità.

Quando permettete ai vostri figli di scegliere, assicuratevi che le scelte che offrite siano accettabili per voi. Ad esempio, se dite al vostro figlio adolescente: «Puoi tagliare il prato adesso, oppure puoi scordarti di usare la macchina domani sera», il figlio potrebbe rinunciare alla sua auto e uscire comunque insieme agli amici. Il figlio ottiene ciò che vuole, mentre il prato rimane come era prima, un risultato inaccettabile per voi. È meglio dire: «Puoi tagliare il prato oggi, oppure puoi pulire il garage per me, cosicché io possa avere il tempo di tagliare il prato». In questo caso, entrambe le opzioni sono accettabili, e vostro figlio ha una scelta.

Le scelte non dovrebbero includere eventuali punizioni: «Puoi tagliare il prato adesso, oppure sei in punizione per un mese». Questa affermazione non offre alcuna scelta reale («Devi fare come dico, oppure ti punisco») e provocherà risentimento.

Impegnatevi in attività familiari

I vostri sforzi di insegnamento miglioreranno quando vi impegnerete in attività familiari. I figli che lavorano e giocano al vostro fianco hanno maggiori probabilità di incorporare i vostri insegnamenti e il vostro esempio nella loro vita.

Programmate delle attività significative e piacevoli per tutti. Persino il lavoro può essere piacevole, quando favorite lo sviluppo di un buon rapporto con i vostri figli.

L'IMPORTANZA DI INSEGNARE A COMPORTARSI IN MANIERA RESPONSABILE

Il presidente James E. Faust della Prima Presidenza mise in evidenza l'importanza di insegnare un comportamento responsabile ai figli: «Se i genitori non disciplinano i loro figli e insegnano loro a obbedire, potrà essere la società a disciplinarli in una maniera che non piacerà né ai genitori, né ai figli... Senza disciplina e obbedienza in casa, l'unità della famiglia subisce un collasso».7 Nella vostra famiglia giungeranno una maggiore pace e felicità quando insegnerete con amore ai vostri figli ad obbedire ai comandamenti di Dio e alle norme della famiglia e della società.

ATTIVITÀ

Considerate le necessità dei vostri figli riguardo all'apprendere a comportarsi in maniera responsabile. Dai principi inclusi in questa sessione, sceglietene uno che vi sembra appropriato per ciascun figlio. Quando lo avrete messo in pratica con successo, sceglietene un altro, secondo necessità.

PER ULTERIORE APPROFONDIMENTO

Studiate questi versetti e pensate a come si applicano alla vostra famiglia.

Deuteronomio 6:5–7 1 Samuele 3:13 DeA 68:25–29 DeA 88:77–79

NOTE

1. Vedere «La famiglia: Un proclama al mondo».
2. In Conference Report, Apr. 1969, 44; o *Improvement Era*, June 1969, 69.
3. In Conference Report, Oct. 1985, 43; o *La Stella*, gennaio 1986, 28.
4. In Conference Report, Apr. 1975, 150; o *Ensign*, May 1975, 101.
5. Kathleen Slaugh Bahr et al., «The Meaning and Blessings of Family Work», in *Strengthening Our Families: An In-Depth Look at the Proclamation on the Family*, ed. David C. Dollahite (Salt Lake City: Bookcraft, 2000), 178.
6. In Conference Report, Apr. 1990, 12; o *La Stella*, luglio 1990, 10.
7. In Conference Report, Apr. 1983, 58; o *La Stella*, ottobre 1983, 80.



**I GENITORI CHE PROTEGGONO I PROPRI FIGLI DALLE CONSEGUENZE
NEGATIVE DEI COMPORTAMENTI SBAGLIATI
RENDONO LORO UN CATTIVO SERVIZIO, IMPEDENDO LORO
DI IMPARARE IL VALORE DELL'OBEDIENZA.**





SESSIONE NOVE

APPLICARE LE CONSEGUENZE

I figli imparano compiendo le scelte di tutti i giorni e sperimentandone le conseguenze. Coloro che osservano i comandamenti di Dio, lavorano duramente e obbediscono alle leggi della società hanno maggiori opportunità di condurre una vita produttiva e di successo. Coloro che sono indolenti e disobbedienti, spesso, entrano nell'età adulta impreparati a condurre una vita positiva. In ultima analisi, ognuno di noi sperimenta le conseguenze delle proprie azioni. I giusti riceveranno la vita eterna, mentre i malvagi saranno rigettati (vedere Matteo 25:46). I genitori possono applicare le conseguenze in modi che aiutino i propri figli a imparare a comportarsi in modo responsabile.

In quale misura permettete ai vostri figli di sperimentare le conseguenze delle loro azioni?

In che modo potete applicare le conseguenze più efficacemente?

L'IMPORTANZA DELLE CONSEGUENZE

Il Vescovo Presidente H. David Burton osservò che «i genitori che hanno avuto successo nell'averne di più, spesso hanno difficoltà a dire di no alle richieste dei figli troppo spesso accontentati. I loro figli corrono il rischio di non imparare l'importanza di valori come il duro lavoro, l'attesa della gratificazione, l'onestà e la compassione». ¹ Secondo William Damon, direttore dello Stanford Center on Adolescence, le azioni di molti genitori incoraggiano l'egoismo e la mancanza di responsabilità nei loro figli. Questi genitori cercano di sostenere l'auto-stima dei propri figli dicendo loro quanto sono fantastici, senza richiedere loro nulla di particolare». ² Queste lodi immeritate risultano spesso in bambini e adolescenti indolenti, capricciosi, irrispettosi e indisciplinati.

I genitori permissivi richiedono poco ai figli, fornendo poche o nessuna conseguenza per la disobbedienza. I genitori possono insegnare ai figli a comportarsi in modo responsabile applicando le conseguenze. I figli che ricevono conseguenze positive dal buon comportamento sono più inclini a ripetere tale comportamento. I genitori che proteggono i propri figli dalle conseguenze negative dei comportamenti sbagliati rendono loro un cattivo servizio, impedendo loro di imparare il valore dell'obbedienza.

Il presidente Joseph F. Smith insegnò l'importanza di rendere i figli responsabili del proprio comportamento inappropriato:

«Dio non voglia che vi sia qualcuno, tra noi, così stoltamente indulgente, così sconsiderato e superficiale nell'affetto verso i nostri figli da non osare ostacolarli nel loro corso di ribellione, nelle loro azioni errate e nel loro stolto attaccamento alle cose del mondo più che alle cose della rettitudine, per timore di offenderli».³

APPLICARE LE CONSEGUENZE

I seguenti principi possono aiutarvi a presentare le conseguenze in modo appropriato. Mentre li leggete, pensate a come potete fare un uso efficace delle conseguenze con i vostri figli.

Riconoscete e apprezzate i comportamenti giusti

I figli tendono a ripetere i comportamenti che attirano l'attenzione dei genitori. Secondo l'educatore dei genitori, nonché membro della Chiesa, Glenn Latham: «I genitori ignorano, di solito, il 95-97 per cento di tutte le cose giuste e appropriate che i loro figli fanno. Tuttavia, se un figlio si comporta male, i genitori hanno 5-6 volte tanta la tendenza a prestare attenzione a tale comportamento».⁴

Quando i genitori reagiscono soltanto alle azioni negative compiute dai figli, non ci si deve sorprendere che questi si comportino male. Potete rinforzare il comportamento desiderato mostrando interesse in ciò che vostro figlio fa e interagendo in modo positivo con lui: sorridendo, esprimendo gratitudine o dando una pacca sulla spalla. La lode deve essere sincera e diretta al comportamento del figlio, nonché al valore che esso riveste per voi e per gli altri. Ad esempio: «Apprezzo quando aiuti a pulire la cucina. Mi piace stare insieme, e il lavoro viene svolto più in fretta». Le lodi dirette ai figli («Sei un così bravo bimbo») possono essere interpretate come insincere o manipolative.

Permettete ai figli di subire le conseguenze naturali

Le conseguenze naturali seguono automaticamente le azioni. Ad esempio, un figlio che non studia per un esame otterrà, di norma, un voto più basso. Un adolescente che prende la multa per eccesso di velocità dovrà pagarla. Le persone imparano rapidamente dalle conseguenze naturali, poiché queste avvengono a prescindere dalle proteste o dalle discussioni contro di esse. Se i genitori proteggono i figli dalle conseguenze naturali, come, ad esempio, pagando la multa per loro, essi privano i figli di importanti lezioni.

Le conseguenze naturali possono fare male ai figli troppo piccoli per comprenderle. Ad esempio, un bambino piccolo deve essere protetto dal toccare un forno bollente, dal camminare da solo di fianco a un fiume o dal giocare in mezzo alla strada.

Applicate delle conseguenze logiche

Le conseguenze sono imposte dai genitori in modo tale che siano logicamente collegate al comportamento del figlio. Ad esempio, un figlio che fa il maleducato a tavola può essere invitato a lasciarla fino a quando non è disposto a mangiare come si deve. Le conseguenze logiche funzionano al meglio quando hanno senso per il figlio, quando indicano rispetto nei suoi confronti e quando gli richiedono di pagare un prezzo. Imponetele in maniera ferma ma amichevole, non con ira, oppure causeranno risentimento. Ecco qui due esempi: (1) Un figlio fa spesso tardi a cena. I genitori mettono via il cibo e dicono che il pasto successivo sarà servito la mattina; (2) Un adolescente viene arrestato per furto in un negozio, chiama a casa e chiede di essere preso immediatamente, ma i suoi genitori lasciano che trascorra la notte in cella.

Potete utilizzare anche conseguenze che sembrano meno logiche, come togliere il privilegio di guardare la televisione quando vostro figlio non ha fatto i compiti. Il legame risiede nel lavoro e nei privilegi che ne conseguono. Guardare la televisione è un privilegio che si ottiene essendo responsabili. Un figlio irresponsabile perde questo privilegio.

Date delle responsabilità ai figli

I figli hanno maggiori probabilità di migliorare il proprio comportamento quando contribuiscono a identificare il corso di azione che dovrebbero prendere. Quando affrontate un problema comportamentale e prima di imporre delle conseguenze, potete discutere il problema con vostro figlio, chiedendogli in che modo lo risolverà. Lasciate che il figlio si assuma la responsabilità di risolvere il problema.



Se lui o lei si rifiuta di prendere parte a questa discussione, procedete con la conseguenza del caso.

Lasciate che siano le conseguenze ad insegnare

Quando i genitori impongono delle conseguenze, i figli reagiscono, a volte, con rabbia e vogliono litigare. L'apprendimento migliore in assoluto si verifica quando parlate poco ma continuate ad applicare le conseguenze. Se c'è un chiaro collegamento tra l'infrazione e le conseguenze, il figlio si sentirà responsabile e imparerà dall'esperienza. Tuttavia, se imponete una conseguenza e poi cominciate a discutere in merito ad essa, il figlio si concentrerà sull'uscire vincitore dalla discussione e perderà di vista il motivo che sta dietro la conseguenza. Allo stesso modo, gridare e fare la predica, di solito, non funziona, ma provoca soltanto risentimento nel figlio. Lasciate che siano le conseguenze ad insegnare. In tutti i casi, applicate le conseguenze con amore e gentilezza (vedere DeA 121:41-42).

Chiamate dei Time-Out

Il Time-out è una conseguenza che può essere utilizzata con maggiore efficacia con i bambini dai tre agli otto anni. Essa comporta spostare il bambino dalla situazione disturbante in un'altra stanza o area nella quale il bambino non riceve attenzione. Il Time-out può aiutare, in modo particolare, i bambini che si distraggono facilmente, ma non aiuta i figli distruttivi impegnati in una lotta di potere con i genitori.

Quando imponete il Time-out, restate calmi e spiegate il motivo per cui lo state facendo. Chiedete al bambino di pensare al modo in cui problema sarà risolto. Ditegli per quanto tempo durerà il Time-out e ritornate quando è scaduto il tempo (in generale, un minuto per ogni anno di età—un bambino di cinque anni avrà un Time-out di cinque minuti).

Cercate un accordo preventivo sulle regole e sulle conseguenze

I consigli di famiglia, le serate familiari e le interviste personali sono dei momenti molto adatti per discutere le regole familiari, i motivi che si celano dietro di essi e le conseguenze per la loro disobbedienza. Cercate di ottenere il loro accordo sulle regole e sulle conseguenze.

Quando un figlio manca di osservare una regola, potete ricordargli la regola stessa e le rispettive conseguenze. Il figlio sarà, allora, meno incline a considerare le conseguenze come una punizione. Potete esprimere una sincera empatia riguardo ai privilegi persi da vostro figlio. Di norma, i genitori hanno un rapporto migliore con i figli, quando questi capiscono e acconsentono alle regole familiari.

Giudicate con buon senso

I comportamenti sbagliati di minore importanza non necessitano dell'uso delle conseguenze. Parlare con vostro figlio può essere sufficiente. È meglio ignorare un comportamento sgradevole ma inoffensivo. I figli abbandoneranno più prontamente un simile comportamento quando viene ignorato. L'attenzione potrebbe soltanto rinforzare il comportamento negativo.

DISCIPLINARE CON AMORE

Il presidente James E. Faust della Prima Presidenza insegnò l'importanza di amare e di riconoscere le differenze insite nei figli, quando si tratta di disciplinarli: «Allevare i figli è un compito individualizzato. Ogni bambino è diverso e unico in sé. Ciò che funziona con uno può non funzionare con un altro. Non so chi è abbastanza saggio da poter dire quali misure disciplinari sono troppo dure o quali sono troppo leggere, se non i genitori dei figli stessi, che essi amano di più. Per i genitori è una questione di discernimento accompagnato dalla preghiera. Sicuramente il principio più basilare e generale è che la disciplina dei figli deve essere motivata più dall'amore che dal castigo».⁵

ATTIVITÀ

Discutete con il vostro coniuge i principi della disciplina trattati in questa sessione e parlate del modo in cui essi possono essere utilizzati con i vostri figli. Scegliete uno dei principi che vorreste applicare. Decidete chi lo applicherà e come. Successivamente, valutate il vostro successo nell'utilizzo del principio in questione. Scegliete quindi un altro principio da applicare, secondo necessità.

PER ULTERIORE APPROFONDIMENTO

Studiate questi versetti e pensate a come si applicano alla vostra famiglia.

Galati 6:7

Alma 3:26–27

Mosè 3:17

NOTE

1. In Conference Report, Oct. 2004, 103–4; o *Liahona*, gennaio 2005.
2. *Greater Expectations: Overcoming the Culture of Indulgence in Our Homes and Schools* (New York: Free Press Paperbacks, 1995), 19–24.
3. *Gospel Doctrine*, 5° ed. (Salt Lake City: Deseret Book, 1939), 286 [Trad. it.: 'Dottrina Evangelica'].
4. *What's a Parent To Do?: Solving Family Problems in a Christlike Way* (Salt Lake City: Deseret Book, 1997), 116.
5. In Conference Report, Oct. 1990, 41; o *La Stella*, gennaio 1991, 32.



Traduzione italiana a cura del Sistema Educativo della Chiesa in Italia.

© 2007 Tutti i diritti riservati.