

SPAZIOGENITORI

“DEFINIZIONI”:

FAMIGLIA: SQUADRA

AMBITO DI GIOCO: LA VITA

SCOPO DEL GIOCO: LA FELICITA' DI TUTTI E DI CIASCUNO INDIVIDUALMENTE

MEMBRI DELLA SQUADRA:

ALLENATORI: GENITORI

GIOCATORI: FIGLI E GENITORI INSIEME

COME FUNZIONA UNA SQUADRA?

- In una squadra tutti i componenti sono interdipendenti e indipendenti, lavorano insieme;
- Ognuno di noi insegna agli altri come comportarsi attraverso il proprio esempio;
- I genitori sono responsabili del comportamento dei figli;
- Possiamo giudicare il comportamento, non la persona;
- La famiglia è un insieme di persone che vogliono stare bene insieme senza competere tra loro (o si vince o si perde tutti);

COSA SI FA IN UNA SQUADRA?

- SI SEGUONO LE ISTRUZIONI DELL'ALLENATORE, esattamente e tempestivamente, senza farselo ripetere e senza brontolare;
- SI RISPETTANO LE REGOLE FISSATE PER QUELL'ATTIVITA' si chiede il permesso per quello che non è stato ancora concesso, si osservano le regole del gioco o dell'attività che si sta svolgendo;
- CI SI COMPLIMENTA si sottolinea ciò che ciascuno ha fatto di buono;
- SI AIUTA, SI FA QUALCOSA PER QUALCUN ALTRO, si aiuta chi ha troppo lavoro o è in difficoltà;
- SI CONDIVIDE, SI PERMETTE AD ALTRI DI FARE QUALCOSA CON NOI rispettando il proprio turno, offrendo e condividendo cose con gli altri;
- SI PARTECIPA PIENAMENTE, ci si concentra sulle attività e si fa del proprio meglio affinché riesca bene;

SPAZIOGENITORI

LA COMUNICAZIONE

- PER ESSERE FAMIGLIA DOBBIAMO COMUNICARE A CHI AMIAMO LE NOSTRE VERE EMOZIONI;
- L'EDUCAZIONE ALLA COMUNICAZIONE POSITIVA INIZIA A POCHI MESI;

ECCO IL NOSTRO COMPITO PIU' IMPORTANTE: INSEGNARE AI FIGLI CHE COS'E' LA FELICITA' COMUNICANDO LORO LA
NOSTRA EMOZIONE

SE DOVETE COMUNICARE QUALCOSA AI VOSTRI FIGLI, FATELO POSITIVAMENTE: SEDETEVI VICINO A LORO, GUARDATELI
NEGLI OCCHI (QUANTO AMORE PASSA IN QUELLO SGUARDO, A VOLTE NON SI RIESCE QUASI A SOSTENERLO...), SPIEGATE
CON CALMA E POSITIVITA' QUELLO CHE AVETE DA DIRE

- L'APPROCCIO POSITIVO PUO' RIBALTARE LE SITUAZIONI;

NON BISOGNA MAI ESSERE IRONICI CON I BAMBINI

- IMPARIAMO AD USARE SEMPRE UN TONO CALMO, SICURO E RISPETTOSO;

- E' SEMPRE BENE VERIFICARE LA CHIAREZZA DEL MESSAGGIO CHE VOGLIAMO TRASMETTERE;

Ad esempio se diciamo a nostro figlio di *"fare il letto"* e il bambino l'ha fatto male, non dobbiamo rimproverarlo per questo ma complimentarci perché ha fatto il letto. Se lo vogliamo fatto in un certo modo, l'indicazione deve essere più specifica, **ad esempio** *"rimbocca le coperte e metti a posto il cuscino"*. Se la regola non è rispettata gli si può dire "bene, hai fatto il letto, ti manca solo di mettere a posto il cuscino."

- Se i genitori sono preoccupati per qualcosa non devono spiare il figlio ma chiedergli se è preoccupato per qualcosa, ascoltandolo senza interromperlo e fare altre domande o proporre in modo calmo e fiducioso solo dopo che egli ha terminato;
- Non è opportuno controbattere immediatamente, ma esprimere il proprio pensiero sotto forma di riflessione personale, altrimenti una seconda volta il figlio non si aprirà più con noi temendo di essere criticato;
- Chiedere sempre cosa ne pensa, non dare per scontato di avere sempre ragione;

MAI COMMENTARE NEGATIVAMENTE LE RISPOSTE DEI FIGLI MA CHIEDERE MAGGIORI INFORMAZIONI E SPIEGAZIONI
SULL' ARGOMENTO

I MEMBRI DELLA FAMIGLIA DEVONO TRASCORRERE DEL TEMPO DI QUALITA' INSIEME, IL CHE SIGNIFICA
CONDIVIDERE EMOZIONI, PREOCCUPAZIONI, PENSIERE E PROGETTI

MOMENTI DI QUALITA' SONO ANCHE QUELLI IN CUI I GENITORI E I FIGLI DIALOGANO E SONO CAPACI DI ASCOLTARE

SPAZIOGENITORI

LE DIVERSE ETA'

NON BISOGNA INCORRERE NEL RISCHIO, CON I FIGLI PIU' GRANDI DI DARE LORO POCA ATTENZIONE PERSONALE

SIATE CURIOSI DELLA PERSONALITA' DI TUTTI I VOSTRI FIGLI E SCOPRIRETE UN'INFINITA' DI COSE INTERESSANTI E COMMOVENTI SU CIASCUNO...NON SONO UNO LA FOTOCOPIA DELL'ALTRO!

I NOSTRI FIGLI SONO QUELLI CHE NOI ABBIAMO EDUCATO AD ESSERE

➤ I genitori devono insegnare la buona abitudine della felicità;

QUANDO SI VUOLE CAMBIARE UN COMPORTAMENTO, NON SI DEVE AGGREDIRE O ACCUSARE DIRETTAMENTE L'INTERESSATO, MA FARGLI CONSTATARE CON CALMA E OBIETTIVITA' COME SI STA COMPORTANDO E QUALI EFFETTI PRODUCE SU DI SE' E SU CHI GLI STA VICINO

➤ Meglio affrontare i comportamenti da correggere uno per volta;

LIBERTA' E' LA POSSIBILITA' DI SCEGLIERE E CI E' DATA SOLO QUANDO CONOSCIAMO CIO' CHE DOBBIAMO SCEGLIERE

FATE CRESCERE I VOSTRI FIGLI RESPONSABILI DI GESTIRE SE STESSI IN TUTTI I SENSI, ANCHE NEL PAGARE I PROPRI ERRORI

- La ribellione alle regole si riscontra soprattutto nei ragazzi. Nel pretendere più libertà, poter uscire più spesso, poter fare più tardi, avere nuovi videogiochi, essere uguali agli amici. La LIBERTA' è un diritto ma è soprattutto una...CONQUISTA!
- il genitore rende libero il figlio dandogli l'opportunità di imparare;

NON SOTTOVALUTATE MAI LE OSSERVAZIONI DEI FIGLI SUI PROBLEMI FAMILIARI: SE PROPRIO NON POTETE APPREZZARLE, PIUTTOSTO IGNORATELE E, SOPRATTUTTO, NON FATE DELL'IRONIA

- Cercare di tenere conto della loro opinione, parlare molto con loro confrontarsi su tutto per renderlo più partecipe e non solo oggetto di attenzioni negative, confrontarsi per poter veramente dargli la possibilità di fare una scelta consapevole tra alternative che si conoscono;

DUE SONO LE COSE INDISPENSABILI PER AIUTARE VERAMENTE I NOSTRI FIGLI: COLLABORARE NEL FARE BENE E ALIMENTARE RECIPROCA FIDUCIA

NON NOTARE SUBITO E PER PRIMO GLI ERRORI, ABITUIAMOCI A COGLIERE E RIMARCARE LE COSE BEN FATTE

- bisogna ascoltare il più possibile i nostri figli;
- i ragazzi imitano, anche inconsciamente, l'atteggiamento dei genitori;
- rispettare la privacy dei figli li rende più coscienti e responsabili di sé;
- e' bene chiedere sempre l'opinione ai ragazzi e offrire la propria sotto forma di riflessione personale;
- due regole fondamentali: rendere i ragazzi partecipi delle "scelte familiari" e far presente che si e' orgogliosi dei loro successi;

E' NECESSARIO CHE I NOSTRI FIGLI RECUPERINO IL SENSO DEL RISPETTO VERSO SE STESSI E VERSO GLI ALTRI!

SPAZIOGENITORI

PREFERENZE, COMPETIZIONI E GELOSIE

- IN MOLTE FAMIGLIE C'E' UN FIGLIO PREFERITO: CHE PECCATO!
- LE PREFERENZE SONO UN GIOCO INUTILE E DANNOSO;
- CIO' CHE RENDE SICURO UN BAMBINO E' LA SENSAZIONE CHE PAPA' E MAMMA LO AMINO PER QUELLO CHE E';
- SPESSO I FRATELLI LITIGANO PERCHE' CERCANO L'ATTENZIONE DEI GENITORI;

IL MOTTO FAMILIARE DEVE ESSERE COSTANTEMENTE: TUTTI PER UNO, UNO PER TUTTI!

MENO PARAGONI CI SONO, SIA IN SENSO POSITIVO SIA NEGATIVO, TRA FRATELLI E SORELLE, MEGLIO E'

E' MOLTO MEGLIO CHE I GENITORI RESTINO FUORI DALLE COMPETIZIONI O DALLE LITI TRA FRATELLI (DAI 4 ANNI IN SU):
GENERALMENTE ESSI SE LA CAVANO BENISSIMO DA SOLI

TRATTATEVI TUTTI CON RISPETTO, CON BUON SENSO, PARLATE IN FAMIGLIA DELLE DECISIONI DA PRENDERE E VEDRETE
CHE LE "COMPETIZIONI" SPARIRANNO DA SOLE LASCIANDOVITUTTI PIU' ORGOGLIOSI DEL BENE COMUNE RAGGIUNTO, E'
QUESTO LAVORO COLLETTIVO CHE DIVENTA "VALORE CONDIVISO"!

I BAMBINI E I RAGAZZI “ARRABBIATI”

- I BULLI SONO IN REALTA' BAMBINI O RAGAZZI “ARRABBIATI”;
- OGGI I RAGAZZI HANNO TUTTO E NON SANNO CHE FARSENE, NON RIUSCENDO AD AVERE STIMA DI SE', I RAGAZZI DI OGGI SI “ARRABBIANO”;
- LA RABBIA COME TUTTE LE EMOZIONI SI IMPARA;
- I CAPRICCI SONO UNA RICHIESTA DI ATTENZIONE (magari diversa da quella che si dà);

FERMIAMOCI UN ATTIMO E IMPARIAMO CON I NOSTRI FIGLI A “GESTIRE” LA RABBIA!

E' FONDAMENTALE:

1. Imparare a riconoscere la rabbia;
2. Parlarne in un momento di calma;
3. Portare ai figli esempi personali e discuterne con loro;
4. Aiutarli a gestire correttamente i momenti di rabbia e le emozioni connesse;

SI DEVE LAVORARE SEMPRE INSIEME IN MODO CHE I MOMENTI DI “RABBIA” SPARISCANO, NON SOLO IN FAMIGLIA MA IN OGNI AMBIENTE CHE SI FREQUENTA, COMPRESA LA SCUOLA

SPAZIOGENITORI

LA TELEVISIONE, I GIOCHI ELETTRONICI, INTERNET

- SIAMO NOI I CREATORI DEI RITROVATI TECNOLOGICI CHE, QUINDI, SONO IN NOSTRO POTERE. NON VICEVERSA

GENITORI, INSEGNATE VOI STESSI AI VOSTRI FIGLI COME SI USANO LE NUOVE TECNOLOGIE IN MODO CONSONO ALLA LORO ETA' E AL LORO SVILUPPO

BAMBINI E RAGAZZI NON DOVREBBERO MAI ESSERE LASCIATI SOLI DAVANTI ALLA TELEVISIONE

- Guardare la TV attivamente, commentando, ad esempio "in questo film per fare l'incidente hanno usato dei manichini, altrimenti nella realtà sarebbero morti", oppure "in questo vecchio film si fuma ancora, poi per fortuna abbiamo scoperto che fa male e ora non si fa";
- I genitori devono aiutare i figli a interpretare le notizie di cronaca;

OFFRIAMO AI NOSTRI FIGLI E A NOI STESSI DELLE ALTERNATIVE

- Ad esempio stimoliamo la loro intelligenza con domande del tipo "Come si fa?";
- Insegniamo loro che il nostro cervello è molto più potente, giocare con loro, spiegare i pericoli a cui possono andare incontro, commentare insieme ciò che vedono, spiegare che i modelli proposti dai cartoni animati non sono reali, i veri modelli sono nella propria famiglia;
- Farsi raccontare cosa si è fatto nella giornata, fare un gioco insieme anche banale del tipo indovinare a quale oggetto della casa si sta pensando, ritagliare articoli di giornale inerenti un argomento affrontato a scuola, aiutare la mamma e il papà nelle piccole faccende quotidiane;

FINO A SEI ANNI: mai di più di mezz'ora al giorno e solo per vedere cartoni scelti in dvd. Ai bambini piace rivedere spesso le stesse storie, soprattutto se possono commentare quello che succede con i genitori o con gli insegnanti a scuola.

DAI 7 AI 12 ANNI: mai più di un'ora al giorno, a meno che non ci sia qualcosa di veramente importante da vedere: un evento culturale, scientifico o sportivo eccezionale e sempre alla presenza di un adulto...necessario per dare un senso alla realtà che si vede!

DAI 12 ANNI IN POI: è consigliabile sempre la supervisione e, in ogni caso, una programmazione di cosa è giusto e interessante vedere in base ai programmi offerti. I ragazzi hanno il diritto di formarsi no su esempi distorti; ma secondo le proprie emozioni vissute in accordo con la loro età!

CELLULARE:

- gli adulti, per primi, non devono abusarne. Occorre che lo tengano spento quando sono in casa o anche fuori con la famiglia. Se c'è una ragione veramente importante per averlo acceso (la malattia di qualcuno o un inderogabile appuntamento telefonico), bisogna avvertirne i famigliari in modo che si abituino a pensare che il cellulare è un mezzo da usare per le emergenze;
- Se si deve concedere il cellulare a un figlio bisogna fargli capire che deve essere usato solo per emergenza. E' poi opportuno evitare che lo porti a scuola e che lo usi impropriamente;
- Si devono sovvenzionare ai figli solo le telefonate fatte per emergenza, quelle agli amici devono essere pagate da loro con la mancia o con servizi resi alla famiglia. Devono esserne "responsabili" in toto;
- Se il cellulare viene usato impropriamente, va tolto e ridato solo quando il figlio ha capito come utilizzarlo;
- Non bisogna accettare scuse tipo "tutti i miei compagni hanno il cellulare", "tutti hanno fatto le foto", "quel messaggio mi è stato mandato non so da chi". Chi non sa andare in bicicletta non la può usare, e lo stesso deve essere per il cellulare;
- Si deve essere assolutamente fermi nelle proprie convinzioni;

TELEVISIONE:

- La regola principale è di guardarla sempre con i figli e scegliere insieme i programmi da vedere;
- Quando si ha il tempo, è bene commentare insieme i programmi affrontando con calma gli argomenti più importanti e approfondendo le tematiche secondo l'età e la maturità dei figli.

PLAYSTATION

- Anche qui è necessario stabilire un tempo massimo di uso: quanto? Bisogna tenere conto che i bambini e i ragazzi devono, al pomeriggio, avere il tempo per svolgere i compiti, fare merenda, vedere gli amici, fare movimento (almeno una o due ore) e occuparsi di sé (pulizia e riordino delle loro cose). Per i bambini della scuola primaria mezz'ora al giorno è più che sufficiente!

INTERNET

- Bisogna assolutamente evitarne un uso indiscriminato. Questo a tutte le età e da parte di tutti!
- I genitori devono controllare l'uso di Internet da parte dei figli fino a 18 anni! La cronaca parla chiaro...
- Il computer usato dai ragazzi deve essere programmato in modo che non possano essere aperti siti pericolosi. In ogni caso fino a 14 anni è bene che i figli navighino solo sotto il diretto controllo dei genitori, ovvero il ragazzino può usarlo anche in autonomia, ma i genitori devono essere in casa e dare un'occhiata ogni tanto.

IL GIOCO PIU' IMPORTANTE PE I NOSTRI FIGLI E' LA LORO STESSA VITA

SPAZIOGENITORI

IL COMPORTAMENTO E LE SUE CONSEGUENZE

I COMPORTAMENTI CHE VOGLIAMO INSEGNARE AI NOSTRI FIGLI VANNO PRIMA DI TUTTO MESSI IN ATTO PERSONALMENTE, POI INSIEME CON LORO. SOLO QUANDO DIVENTANO ABITUDINI FAMILIARE SI PUO' CONSTATARNE LA LORO APPLICAZIONE SPONTANEA

- OGNUNO DI NOI INSEGNA AGLI ALTRI COME COMPORTARSI;
- COME GENITORI SIAMO RESPONSABILI DEI COMPORTAMENTI DEI NOSTRI FIGLI;

POSSIAMO GIUDICARE IL COMPORTAMENTO NON LA PERSONA

- L'ATTENZIONE RICEVUTA DOPO UN COMPORTAMENTO HA CONSEGUENZE SUL COMPORTAMENTO STESSO;
- OGNI EVENTO PUO' DIVENTARE UN RINFORZO;

CHI RICEVE SOLO PUNIZIONI TENDE A PERDERE L'AUTOSTIMA

- MEGLIO RINFORZARE I COMPORTAMENTI CORRETTI CHE PUNIRE GLI ERRORI;
- PUNIZIONE E APPROVAZIONE SONO RINFORZI DI SEGNO OPPOSTO;

➤ **LA PUNIZIONE FUNZIONA MA PROVOCA EFFETTI INDESIDERATI:**

- **LA BUGIA:** per evitare la punizione che deriva da un comportamento sbagliato;
- **L'IMBROGLIO:** si struttura esattamente come la bugia, necessita in genere di essere più "congegnato";
- **LA SVOGLIATEZZA:** evitare di agire per scansare la punizione conseguente alle attività svolte male, a scuola, nello sport, nell'aiutare in casa;
- **LA VILTA':** scaricare la responsabilità su altri perché non si riesce a sostenere le proprie azioni;
- **IL NASCONDERSI:** agire di nascosto per la paura di mostrare agli altri le proprie azioni;
- **L'AGGRESSIVITA':** diventare aggressivi perché si imita ciò che si vede fare dagli adulti!
- **IL DESIDERIO DI ANDARSENE DA CASA:** sperare di allontanarsi il prima possibile per evitare la molte, troppe restrizioni e punizioni usate dai genitori;

➤ **La punizione implica conseguenze negative**, (cioè che fanno male: botte, derisione) o la soppressione di rinforzi: negazione di un regalo, di un dolce, temporaneamente di libertà o isolamento. Come genitori e insegnanti, noi però vogliamo che bambini e ragazzi di qualsiasi età ci cerchino ogni volta che hanno un problema di qualsiasi genere. Questo obiettivo è tuttavia irraggiungibile con un uso improprio della punizione perché così loro imparano solo a evitarci, a scappare da noi.

➤ **IL MODO MIGLIORE PER CAMBIARE UN COMPORTAMENTO E' IL RINFORZO POSITIVO**, cercate sempre di rinforzare i comportamenti positivi, tutti, anche quelli scontati, osservate i vostri bambini mentre fanno bene e diteglielo!

SPAZIOGENITORI

E ALLORA COME FARE?...CON IL TIME OUT!

Il **TIME OUT** è un sistema mediante il quale il bambino viene invitato a recarsi in un posto predefinito a meditare su quanto di negativo ha fatto. Il tempo di permanenza deve essere valutato in base ai casi. Un buon sistema è quello di attendere un minuto per ogni anno di età del bambino.

- IL TIME OUT DA' IL TEMPO DI RIVEDERE E CORREGGERE UN COMPORTAMENTO SBAGLIATO;
- IL TIME OUT NON PUO' E NON DEVE ESSERE USATO IN SOSTITUZIONE DI UNA COSA DA FARE, MA E' UNA PUNIZIONE PER UN COMPORTAMENTO INADEGUATO;
- SE IL GENITORE E' CALMO IL TIME OUT FUNZIONA SEMPRE;
- CON IL TIME OUT NON SI PATTEGGIA O DISCUTE CON IL BAMBINO;
- ESSERE INFLESSIBILE NELL'APPREZZARE O CONDANNARE UN COMPORTAMENTO GIUSTO O SBAGLIATO. Niente è più disorientante che la confusione nelle reazioni dei genitori;
- SUL TIME OUT I GENITORE NON DEVONO ESSERE SCETTICI, SE SANNO ESSERE CALMI, COERENTI E COSTANTI...NON PUO' CHE FUNZIONARE!
- IL GIUDIZIO SULL'OSSERVANZA DELLA REGOLA DEVE ESSERE ASSOLUTAMENTE ADERENTE ALLA REALTA': se la regola era "fai il tuo letto prima di colazione" e nostro figlio l'ha fatto male bisogna dirgli solo "bene, vedo che hai fatto il tuo letto, adesso puoi andare a fare colazione". E' importante essere sempre realistici. Allo stesso modo, se gli insegnanti si lamentano del comportamento di un bambino i genitori non devono passare subito a difenderlo, ma farsi spiegare esattamente qual è il comportamento scorretto che si verifica e qual è quello richiesto.

LE FASI DEL TIME OUT:

1. E' poi importante che l'uso del time out venga spiegato prima in modo che il figlio sia conscio della sua utilità e della possibilità di recupero, scegliendo un momento di tranquillità e non quando si è arrabbiati con il bambino perché ne ha appena combinata una delle sue o ha risposto male. Nello spiegare il time out ai figli è molto importante che i genitori ignorino del tutto le critiche dei figli e focalizzino invece l'attenzione sul positivo e sul fatto che sicuramente ce la possono fare.
2. Innanzi tutto, bisogna scegliere il "posto" da usare. Deve essere un luogo "noioso" dove il bambino non abbia niente di interessante da fare. Controllate però che non ci siano pericoli in giro. Può andare bene anche un angolo o un tappetino che possiamo chiamare "l'angolo del time out". In questo modo può essere usato efficacemente anche dai genitori: il papà può infatti dire "sono nervoso e arrabbiato, ho dimenticato di fare una telefonata" e la mamma "gli gnocchi mi sono venuti proprio male...mi metto qui e penso a come mettere insieme la cena...";
3. Si deve scegliere il comportamento che si vuole evitare. Ricordiamo in questo caso che è molto importante vedere "prima" i comportamenti corretti dei propri figli e rinforzarli, e poi quelli che si ritengono scorretti e sui quali si vuole lavorare. Se non rinforzate i comportamenti positivi (anche in presenza di quelli negativi), qualsiasi azione di miglioramento verrà annullata perché il bambino perderà l'autostima e si convincerà che non ce la può fare;
4. Quando un bambino o un ragazzo rifiuta di andare in time out, ci sono due possibilità. Finché è piccolo (4-5 anni), lo si può gestire fisicamente "trasportandolo" all'angolo del time out o chiudendo la porta; bisogna inoltre avvertirlo che i cinque minuti (che possono essere diminuiti a 3 o addirittura a 2 o 1 se il bambino è molto piccolo) inizieranno solo quando si sarà calmato. Può sembrare crudele, ma non lo è, fa parte del lavoro di genitore ed è come dire "Ti sono vicino in questo momento difficile". Se il bambino è più grande, si può invece fargli presente che, qualora non accetti il time out, gli verrà confiscato il suo gioco più caro per 24 ore più il tempo del time out (se questo non viene fatto). Nel caso si adotti questa misura, quel gioco deve sparire, inoltre il time out deve comunque essere fatto, altrimenti la privazione continua giorno dopo giorno. In altre parole, se il bambino decide che vuole riavere il gioco confiscato, deve prima avvertire i genitori e fare il suo time out.
5. Terminato il time out, non si deve commentarlo né discutere di quello che l'ha provocato e di come si può evitarlo la prossima volta...parlate d'altro!
6. Un'ultima avvertenza: quando un bambino viene messo in time out perché non ha fatto qualcosa, naturalmente è necessario che provveda appena è finito il time out, se si rifiuta, torna in time out per altri cinque minuti.

SPAZIOGENITORI

LE REGOLE

I NOSTRI FIGLI SONO CIO' CHE NOI ABBIAMO EDUCATO AD ESSERE

LE REGOLE NON SONO ALTRO CHE LE ASPETTATIVE CHE NOI ABBIAMO SU NOI STESSI E LE PERSONE CHE AMIAMO, E CON LE QUALI VIVIAMO: SONO IL MODO IN CUI LA NOSTRA FAMIGLIA HA DECISO DI VIVERE LA PROPRIA VITA SONO IL NOSTRO STILE!

NEL MOMENTO IN CUI SI STABILISCONO LE REGOLE, BISOGNA ESSERE CERTI CHE SIANO ALLA PORTATA DEL FIGLIO

OGNI REGOLA DEVE ESSERE RAGIONEVOLE, ADATTA ALL'ETA' DEL BAMBINO, ALLE CONDIZIONI AMBIENTALI E ALLE CIRCOSTANZE IN CUI VIVE

- Una volta che il bambino ha imparato a mantenere un certo comportamento e seguire sempre una regola per ottenere un determinato tipo di rinforzo, è possibile insegnargli a lavorare per ottenere altri rinforzi, proponendoli come un miglioramento.
- **Ad esempio: "SE MI AIUTI A PULIRE IL TAVOLO, POI GIOCO DIECI MINUTI CON TE"...**E' la vecchia regola del **prima il dovere poi il piacere**, fai quello che ti dico prima di fare quello che vuoi tu.

LA PROCEDURA PER INSEGNARE AI BAMBINI CHE UN PARTICOLARE COMPORTAMENTO CONDUCE A UN SICURO RINFORZO E' PROPRIO QUELLA DI RENDERE IL RINFORZO CONTINGENTE (OSSIA DIPENDENTE E IMMEDIATO) ALL'OSSERVANZA DELLA REGOLA)

- **Le regole sono come gli ingredienti per una ricetta. E' fondamentale:**
 1. Formulare regole chiare e specifiche, facili da ricordare e da mettere in atto, introducendole una alla volta partendo dalla più facile da eseguire;
 2. Impostarle in modo positivo, ossia non prescrivere ciò che non si deve fare ma ciò che si deve fare!
 3. Far seguire ai comportamenti corretti conseguenze positive e gratificanti. Ad esempio chi arriva a tavola per primo si serve per primo scegliendo la parte che preferisce del pollo;
 4. Far seguire a comportamenti scorretti che si vogliono indebolire conseguenze negative. Ad esempio mi dispiace, ti ho chiamato più volte a tavola, adesso la portata è fredda;
 5. Per indebolire certi atteggiamenti è più opportuno ignorarli.

OGNI REGOLA DEVE SPECIFICARE PRECISAMENTE UN COMPORTAMENTO E LE SUE CONSEGUENZE

Ad esempio:

- Fare il letto prima di andare a fare colazione;
- “Finire i compiti prima di guardare la TV” E NON “se non fai i compiti non guardi la TV”.

LE REGOLE DEVONO ESSERE CHIARE E LE CONSEGUENZE DEVONO ESSERE FACILMENTE APPLICABILI E RINFORZATE

Ad esempio:

- “Lavarsi, vestirsi, mangiare, pettinarsi, lavarsi i denti ed essere in ordine prima di andare a scuola” ANZICHE’ “Andare a scuola decentemente”.
- “Se finisci la colazione prima che sia ora di andare a scuola, non avrai troppa fame” ANZICHE’ “Mangia o fai tardi a scuola”.
- “Se rovesci il latte, prendi la spugna e pulisci il tavolo e il pavimento” ANZICHE’ “Se sporchi, te la sbrighi da solo”.

SOLO SE UN PARTICOLARE COMPORTAMENTO FA SOFFRIRE IL BAMBINO O QUALCUN ALTRO E’ NECESSARIO INTERVENIRE

- Qualora nessuno ne soffra si può scegliere di lasciare che il bambino o il ragazzo proceda al proprio passo e impari le conseguenze delle proprie azioni. Questo permette anche ai genitori di passare un messaggio importante: *ti amiamo al punto da accettare che tu commetta degli errori.*
- Se si insegna che ogni situazione è negoziabile, cioè ha delle alternative, lui si abitua a risolvere i problemi, a valutare le sue scelte e riflettere su quello che c’è dietro alle scelte o ai consigli dei genitori, rivalutandole.
- OGNI VOLTA CHE UNA REGOLA VIENE OSSERVATA E’ BENE FAR SEGUIRE UN RINFORZO POSITIVO;
- QUANDO UNA REGOLA VIENE INFRANTA, CHIEDERE AL BAMBINO QUALE’ STATA LA REGOLA CHE NON HA SEGUITO;
- SE DIMENTICA DI FARE QUALCOSA O NON VIENE FATTO BENE, FARE IN MODO CHE IL BAMBINO ESEGUA CORRETTAMENTE CIO’ CHE INDICA LA REGOLA PRIMA DI PASSARE AD ALTRE ATTIVITA’;
- USARE RINFORZI POSITIVI PER INSEGNARE CIO’ CHE SI VUOLE E CHE E’ BENE PER IL FIGLIO, MINIMIZZARE L’USO DELLE PUNIZIONI;

“SI PARLA CON VOCE CALMA E CONTROLLATA” ANZICHE’ “NON SI DICONO PAROLACCE”;

“SI TENGONO A POSTO LE MANI” ANZICHE’ “NON CI SI PICCHIA”;

“SI UBBIDISCE E SI SEGUONO LE REGOLE” ANZICHE’ “NON SI DISUBBIDISCE”

I GENITORI DEVONO SEMPRE COLTIVARE LA CAPACITA’ DI RIMANERE ACCANTO AI FIGLI CON IL LORO AMORE INCONDIZIONATO, ANCHE QUANDO SBAGLIANO!

IL DECALOGO DELLE REGOLE

1. STABILIRE DELLE REGOLE E FARLE RISPETTARE. Troppa libertà non è sempre felicità;
2. RISPETTARSI RECIPROCAMENTE. Senza rispetto, è tutto dispetto;
3. PROGRAMMARE I TEMPI DELLA GIORNATA. Essere in orario è straordinario!
4. RISPETTARE I PROPRI SPAZI E QUELLI DELLA CASA. A ciascuno il suo, e un po' per tutti!
5. URLARE NON SERVE MAI. Anche l'orecchio vuole la sua parte.
6. COMUNICARE CON SINCERITA'. Le bugie hanno gambe corte e musci lunghi.
7. ESSERE COMPLICI NELL'EDUCAZIONE DEI FIGLI. E' il vostro bellissimo progetto di vita.
8. NON ALZARE LE MANI, SERVONO PER MOLTE ALTRE COSE MERAVIGLIOSE. Gioco di mano, gioco di villano!
9. MANGIARE E' SEMPRE UN RITO IMPORTANTE, intorno al tavolo in compagnia è il segreto dell'allegria.
10. TROVATE TUTTI I GIORNI 15 MINUTI DI TEMPO DI QUALITA' PER STARE CON OGNI BAMBINO SINGOLARMENTE. Fate venir fuori il bambino che è in voi e il gioco è fatto!

SPAZIOGENITORI

IL BUON SENSO OVVERO IL SENSO DEL RISPETTO

L'ISOLA DEI SOGNI E' QUASI SEMPRE IRRAGGIUNGIBILE, MENTRE LA SERENITA' FAMILIARE E' A PORTATA DI MANO

INSEGNATE CON L'ESEMPIO:

- SE I GENITORI RIORDINANO CON PIACERE, PER I FIGLI DIVENTA UNA GRADEVOLLE ABITUDINE;
- TUTTI I COMPONENTI SONO INTERDIPENDENTI E DEVONO LAVORARE INSIEME;
- UN SORRISO RENDE LA CASA UN RIFUGIO SICURO;

L'ATTEGGIAMENTO DEI GENITORI VERSO LA SCUOLA ED IL LAVORO CONDIZIONA L'APPRENDIMENTO E LA SODDISFAZIONE DEI FIGLI

- LA SCUOLA, DI QUALSIASI ORDINE E GRADO, DEVE ESSERE OCCASIONE DI ENTUSIASMO E CURIOSITA' DA PARTE DI FIGLI E GENITORI;
- IL LAVORO E LO STUDIO SONO PRIVILEGI, FARLO CAPIRE AI FIGLI

LA SCUOLA DEVE ESSERE OCCASIONE DI ENTUSIASMO E CURIOSITA' DA PARTE DI FIGLI E GENITORI

Ad esempio: chiedere al bambino o ragazzo di cosa si è parlato a scuola, magari con i libri aperti o i quaderni per vedere insieme cosa si è fatto, trattare insieme ciò che si sa sull'argomento, cercare altro materiale insieme sugli argomenti trattati, raccontare come era la scuola ai nostri tempi...Ma non fare paragoni tra il rendimento del ragazzo e quello proprio, dei fratelli o compagni. Al centro dell'attenzione devono esserci i propri figli, non quelli altrui.

TUTTI NOTANO SUBITO GLI "ERRORI" ABITUIAMOCI INVECE A COGLIERE E RIMARCARE LE COSE BEN FATTE!

- L'AUTOSTIMA SI COSTRUISCE SULL'ATTENZIONE
- IMPARATE A VEDERE IL "BRAVO" DEI VOSTRI FIGLI. E' MOLTO DIFFICILE ALL'INIZIO (LO SI DA' PER NORMALE E SCONTATO), MA QUANDO DIVENTERA' UN'ABITUDINE NOTERETE QUANTE PIU' COSE BELLE FANNO I NOSTRI FIGLI!

NELLA VITA NON SERVE QUASI MAI PREOCCUPARSI PER NOI, MA BISOGNA OCCUPARSI DI NOI