

**Piccoli
GRANDI
Manuali**



**i manuali red!
da 30 anni con i genitori**

Perché questo libro

Negli ultimi 20 anni abbiamo attraversato il Paese insegnando ai genitori come educare i figli senza ricorrere a urla o sculacciate, come coltivarne le qualità innate e come imparare a essere genitori-educatori. In tutti questi anni, migliaia di mamme, papà, nonni, docenti e baby-sitter ci hanno chiesto strategie pratiche per affrontare il problema quotidiano di convincere i bambini a collaborare.

Abbiamo verificato personalmente quanto sia necessario questo libro nel mondo di oggi, caratterizzato dalla fretta e dalle preoccupazioni e tutto teso ai risultati immediati. Premendo un tasto, cambiamo canale per sentire le ultime notizie; con pochi minuti di forno a microonde, prepariamo la colazione, il pranzo o la cena; con un impercettibile movimento, iniziamo un nuovo gioco al computer o programiamo la nostra giornata sullo schermo. Non ci sorprende, quindi, constatare che un numero sempre crescente di genitori si aspetta un'obbedienza immediata dai figli; e, se la risposta tarda a venire, ricorre a rimproveri o riprovazione, oppure colpevolizza, ricatta, minaccia sculacciate o altre misure coercitive. Con queste tattiche si induce il bambino a fare ciò che gli viene detto, ma se ne demolisce sostanzialmente la volontà, generando rabbia e risentimento. I bambini collaborano perché hanno paura a non farlo, non perché lo vogliono. Descriviamo nel libro anche queste strategie dannose, per far capire ai genitori ben intenzionati quanto siano nocive.

Per contro, alcune strategie positive non soltanto insegnano ai genitori come motivare i figli a collaborare, ma aiutano mamma e papà a interagire, a immedesimarsi negli altri, a sopportare le delusioni, a prendere decisioni responsabili e a non pretendere gratificazioni immediate. Questi comportamenti ci aiutano inoltre a sviluppare positivi rapporti genitore-figlio fondati

sulla fiducia e sull'amore incondizionato. Gli studi hanno dimostrato che i genitori si trovano centinaia di volte al giorno di fronte al problema di motivare i figli a collaborare!

Ogni situazione rappresenta per i genitori un'occasione per esercitare pazienza e capacità di immedesimazione, tolleranza e mediazione, e per sviluppare le stesse qualità anche nei figli. Inoltre, queste situazioni sono per i genitori altrettante opportunità per far sbocciare l'indipendenza dei piccoli, rispettando la loro esigenza di controllare il proprio mondo e apprezzando il miracolo della loro evoluzione da neonati a bambini.

Vi invitiamo a tenere a portata di mano il libro: nei momenti difficili con vostro figlio, vi aiuterà a scegliere idee, azioni e parole costruttive. Fate attenzione a ciò che dite o fate: vostro figlio vi ascolta, vi guarda e impara!

L'importanza di insegnare ai bambini a collaborare con gli adulti

Se tenete a mente questa importante equazione: capacità + motivazione = risultato, avrete la chiave per aiutare vostro figlio a collaborare. Gli esseri umani di ogni età devono non soltanto *essere in grado* fisicamente e psicologicamente di fare ciò che viene loro chiesto, ma devono anche *volarlo* fare. Per esempio, affinché vostro figlio assecondi la richiesta di vestirsi, deve sapere come indossare i suoi abiti e ha bisogno di una buona ragione per farlo. È qui che si colloca il problema dell'essere genitore: quello che è importante per voi può non essere importante per lui. Voi potete volere che si vesta rapidamente per portarlo all'asilo e arrivare puntuali al lavoro; ma lui potrebbe voler continuare a giocare; inoltre il bambino è del tutto privo della nozione di tempo. Il vostro compito è duplice: come prima cosa deve sapersi vestire da solo, poi bisogna fornirgli una ragione per *volarlo fare*.

Insegnare a vostro figlio a collaborare richiede tempo e pazienza, ma i benefici durano tutta la vita. Seguendo le tecniche illustrate nel libro (ed evitando quelle nocive), potrete creare un rapporto d'affetto con vostro figlio, insegnargli il valore della collaborazione e aumentare la sua capacità di non esigere risultati immediati e di sopportare delusioni. Potrete inoltre aiutare il bambino a imparare a esprimere i sentimenti, a immedesimarsi negli altri e a prendere decisioni responsabili.

Questa fase dell'età evolutiva è la migliore per acquisire alcune

capacità, che possono essere insegnate in modo ottimale solo dal primo e più importante educatore di vostro figlio: voi.

Perché i bambini piccoli dicono ‘no’ e come reagire

Nei primi anni di vita e fino all’età scolare i bambini vivono in un mondo di cui sono il centro. Vogliono fare solo *quello* che vogliono, *quando* vogliono. In effetti, nell’ottica evolutiva, è giusto che si comportino in questo modo. Inoltre, amano la coerenza e la prevedibilità; perciò dicono ‘no’ per evitare le incognite («Non voglio salire in aereo!»), i cambiamenti («Non voglio andare al nuovo asilo!»), i fallimenti («Non voglio imparare il pianoforte!») e, in generale, per non perdere il controllo delle situazioni.

Spesso i genitori incoraggiano inconsapevolmente comportamenti di chiusura, non valorizzando la collaborazione dei figli quando si verifica e prestando invece molta attenzione quando manca. I bambini imparano presto che non collaborare è un modo facile per ottenere l’attenzione dei genitori. I bambini di solito non percepiscono il ‘quadro generale’ che i genitori hanno in mente quando formulano le richieste. Non avendo ancora il concetto di ‘tempo’, i bambini piccoli non capiscono l’urgenza dei genitori in alcune situazioni.

Le domande importanti da porsi

Prima di reagire in maniera negativa al ‘no’ di vostro figlio, ponetevi queste domande.

- «Come mi sentirei al suo posto?» Considerare il punto di vista di vostro figlio è il primo passo per trovare modi per indurlo a collaborare. È stanco? Si sta divertendo a giocare con le costruzioni? Sta guardando il suo programma preferito? Ha paura di

quello che gli state chiedendo di fare? Una volta compresi i suoi programmi, sarete in grado di aiutarlo a soddisfare i vostri.

- «Che cosa è realmente in grado di fare?» Forse vi aspettate troppo. Vostro figlio è fisicamente in grado di fare ciò che gli chiedete? Riesce a sentirvi bene? Riesce a capire le parole che state usando? Ricordate: ogni bambino è unico e si evolve secondo i suoi tempi. Se vi preoccupa l’andamento evolutivo di vostro figlio, consultate il medico.
- «Gli ho insegnato a fare ciò che gli sto chiedendo?» Gli avete fatto provare ogni singola azione e siete sicuri che sappia esattamente che cosa fare? In caso contrario, dedicate un po’ di tempo a insegnargli, per esempio, come lavarsi i denti, prima di chiedergli di farlo. Potrebbe essere necessario assisterlo più volte, fin quando non sarà in grado di farlo a dovere. La chiave di tutto è la pazienza!
- «Quante direttive è in grado di seguire?» Se chiedete a vostro figlio di vestirsi, di spegnere la Tv e di mettere via i giocattoli, riuscirà a ricordare ogni cosa? Riesce a seguire le vostre richieste senza distrarsi? Se non ci riesce, verificate la sua capacità di seguire quanto gli viene detto. Dopo aver dimostrato di saper eseguire una direttiva, provate a dargliene 2 e infine 3 per volta.
- «Sono un buon modello per lui?» Vostro figlio vi ha mai osservato mentre vi lavate i denti o le mani o usate il tovagliolo o allacciate la cintura di sicurezza? Se non è mai capitato, ricordate che i figli seguono più facilmente gli esempi che gli ordini. Mettete in pratica ciò che insegnate!

Come evitare di motivare negativamente i bambini

È normale che i genitori si innervosiscano quando i figli si rifiutano di collaborare. L’irritazione porta spesso a continui rimproveri («Quante volte te lo devo dire?»), all’imposizione di etichette («Sei così pigro!»), alle preghiere («Fallo per mamma!»), alle recriminazioni («Non farmi fare tardi di nuovo!») o all’umiliazione («Mi

hai proprio deluso!»). Quando queste strategie non funzionano, i genitori ricorrono talvolta al ricatto («Se ti metti le scarpe, ti darò un lecca-lecca.») o, come ultima spiaggia, alle minacce («Se non metti le scarpe, ti sculaccio!»).

Queste tecniche sembrano giustificabili a un genitore convinto che il figlio non collabori per fargli dispetto. I genitori possono avere paura che il figlio non li ubbidirà mai, che non imparerà mai ad andare d'accordo con gli altri né a fare quanto gli viene detto a scuola. È possibile che i genitori stessi, a loro volta, siano stati rimproverati, ricattati o minacciati da piccoli per non aver eseguito gli ordini, e le loro reazioni si possono perfino considerare naturali, quando si sentono messi con le spalle al muro da un figlio che si rifiuta di collaborare. Inoltre, i genitori possono spazientirsi o sentirsi in imbarazzo perché il bambino li fa sentire inadeguati al loro ruolo.

Queste illogiche considerazioni hanno origine nella sconcertante scoperta di non avere controllo sul comportamento del proprio figlio. I genitori pensano di *dover* controllare il figlio per evitare terribili conseguenze. L'irritazione è segno che i genitori devono cambiare registro. Gli studi dimostrano che ragionando fra sé e sé è possibile per i genitori neutralizzare le loro reazioni ai 'pericoli' che intravedono nel comportamento del figlio.

Per esempio, la convinzione che il figlio sia ribelle potrebbe spingere i genitori a rimproverarlo, svergognarlo, etichettarlo o punirlo nel tentativo di controllare la ribellione. Dicendosi invece che il comportamento del figlio è giusto nell'ottica evolutiva, i genitori riusciranno a rielaborare la situazione come momento formativo: considerando la possibilità di lavorare assieme al proprio figlio e non *contro* di lui (noi le definiamo 'autoconsiderazioni', vedi a pag. 12).

I rimproveri, i ricatti o le minacce non producono mai nulla di buono. Il bambino farà ciò che gli viene chiesto per paura, senso

di colpa o per vergogna, ma non apprenderà le capacità necessarie per diventare un essere umano responsabile, autosufficiente e coscienzioso. Imparerà piuttosto il contrario: come intimorire gli altri per esigere che facciano ciò che vuole.

Come motivare positivamente i bambini

La naturale empatia dei bambini richiede un ambiente fecondo in cui emergere e svilupparsi. I genitori devono perciò essere fonti di empatia e di insegnamento che operano in sintonia con il figlio, perché le regole che stabiliscono vengano rispettate.

I bambini imparano ad avere cura degli altri se hanno avuto chi si è preso cura di loro, e imparano a rispettare gli altri se sono stati rispettati. I genitori possono sviluppare la fiducia di un figlio aiutandolo a prendere decisioni, a seguire le regole e ad accettare le conseguenze delle proprie scelte.

Le tecniche positive descritte di seguito aiuteranno i genitori a essere esempi di pazienza e di autocontrollo, mentre affrontano le sfide quotidiane di dare al bambino una serie di buoni motivi per passare dal 'no' al 'sì'.

- **Immedesimatevi.** Mostrate a vostro figlio che riuscite a immedesimarvi nei suoi problemi. Ciò lo legittima e gli dimostra che voi rispettate le sue opinioni, motivandolo a collaborare come un buon compagno di squadra. Se continuate a sgridare, incolpare, accusare, denigrare, etichettare e colpevolizzare vostro figlio, lui smetterà di ascoltarvi e imparerà a usare con gli altri queste tattiche dannose.

- **Raggiungete un accordo usando la 'regola della nonna'.** La 'regola della nonna' dice: «Quando avrai fatto quello che ti ho chiesto, sarai libero di fare quello che vuoi tu». Questa serena soluzione ai conflitti fra genitore e figlio insegna al vostro bambino il valore del compiere i propri doveri prima di fare

COME USARE QUESTO LIBRO

Ciascun capitolo di questo libro è concepito per aiutarvi a raggiungere un obiettivo immediato (indurre vostro figlio a fare ciò che gli chiedete) e altri obiettivi di lungo periodo (insegnargli a gestire la frustrazione, a non esigere gratificazioni istantanee, a esprimere i sentimenti, a immedesimarsi negli altri, a prendere decisioni e ad essere parte del gruppo).

I titoli dei capitoli rispecchiano le richieste abituali avanzate dai genitori (sia la mamma, sia il papà) e le reazioni abituali dei bambini (maschi e femmine) in età prescolare.

Ciascun titolo è seguito da una breve panoramica delle condizioni psicologiche ed evolutive relative alla situazione.

- I **'Suggerimenti utili'** offrono indicazioni che stimolano la collaborazione e aumentano le probabilità di riuscire a motivare vostro figlio all'ascolto, a seguire le direttive e a fare ciò che gli chiedete.
- Le **'Autoconsiderazioni'** sono i ragionamenti da fare a voi stessi per condizionare positivamente il vostro atteggiamento. Le autoconsiderazioni sono quella vocina nella testa che classifica un avvenimento come problema insormontabile o come un'opportunità.

quello che vuole. Imparerà così a non pretendere gratificazioni immediate e a sopportare le contrarietà. Lo aiuterà a sviluppare la motivazione interiore per eseguire ciò che va fatto prima di dedicarsi al divertimento. Infine, la 'regola della nonna' ha il vantaggio di insegnare la strategia del gruppo, che tiene conto delle esigenze di tutti. Il sistema del ricatto invece suggerisce che, se fai quello che dico io, ti meriti un premio. Insegna a esigere un guadagno tangibile, prima di collaborare. Una volta appreso che

- Ricordate: tutto ciò che accade è per sua natura neutrale, siete voi a renderlo negativo o positivo in base a ciò che ne pensate.
- È importante modulare innanzi tutto il vostro atteggiamento rispetto al comportamento di vostro figlio, perché esso influisce sulla vostra reazione. Per esempio, se considerate una sfida il rifiuto di vostro figlio a collaborare, probabilmente reagirete in modo negativo. Se la resistenza di vostro figlio vi appare come un momento di formazione, la vostra reazione sarà più ragionevole e responsabile.
- Le parti intitolate **'Parlando con vostro figlio...'** raccolgono le frasi più adatte per convincere vostro figlio a collaborare. Come nelle **'Autoconsiderazioni'**, è importante pensare a che cosa non dire (e perché), oltre a che cosa dire.
- Riflettete sulle considerazioni inserite negli schemi **'Non ditevi'**, perché vi fanno notare quante volte cercate di dare ai vostri figli motivazioni basate sulla paura, sul senso di colpa o di vergogna, e quindi di poca o nessuna validità.
- Vi incoraggiamo piuttosto ad adottare gli schemi **'Invece, ditevi'** perché la motivazione all'obbedienza sarà allora fondata sul rispetto, l'empatia, la dolcezza e l'amore incondizionato.

la collaborazione può essere comprata e venduta sul libero mercato, la motivazione sarà superficiale, del tutto dipendente dalla consistenza del guadagno che si ottiene.

- **Insegnate offrendo delle scelte.** Quando offrite delle scelte a vostro figlio, gli fate esercitare le proprie capacità decisionali. Per esempio, potete dirgli: «O giochi con tua sorella come si deve, oppure giochi da solo: scegli». Questo lo spingerà a gioca-

re bene con la sorella, per restare in sua compagnia (cosa a cui tiene).

- **Non minacciate.** Se invece intimorite vostro figlio minacciando di punirlo quando non vi ascolta, lui capisce di non avere scelta. Non avendo voce in capitolo su ciò che accade, la rabbia, il risentimento e la riluttanza a collaborare aumentano (l'opposto di ciò che si vuole). Le minacce generano paura, che induce vostro figlio a fuggire o a ribellarsi, invece di collaborare. Le minacce vi pongono inoltre in una situazione difficile: se vostro figlio si rifiuta di obbedire siete obbligati a punirlo, danneggiando sia lui sia il vostro rapporto, ma, se non passerete alle vie di fatto, perderete credibilità. Se vostro figlio scopre che la vostra minaccia era fittizia, finirà per credere che non fate mai sul serio; la paura di venire punito lascerà il posto alla paura che niente è come sembra. È meglio evitare queste conseguenze, non ricorrendo mai alle minacce.

Gli spostamenti

È lunga, la strada: camminiamo insieme.

È difficile, la strada: diamoci una mano.

È piacevole, la strada: facciamola insieme.

È solo nostra, la strada: seguiamola con amore.

(Joyce Hunter, insegnante presso il New York State Psychiatric Institute e la Columbia University)

1. «Non voglio andare via adesso!»

«Adesso è ora di andare.»

«No! Non voglio andare via adesso!»

Il caffè è delizioso, la conversazione piacevole e l'ultima cosa che vorreste è porre fine a una serena pausa pranzo. È esattamente così che si sente il vostro figlio di 3 anni, quando protesta perché non vuole andar via dal parco o dalla casa di un amichetto. Invece di pretendere una sua collaborazione immediata, dategli il tempo di 'cambiare marcia', aprendo la fase dei saluti con un po' di anticipo. Così lo aiutate anche ad adattarsi a un mondo che non sempre gira secondo i suoi programmi.

Suggerimenti utili

- Spiegate bene a vostro figlio che cosa succederà al momento di andare via; così, saprà che cosa aspettarsi. Ditegli, per esempio: «5 minuti prima di andare, ti avvertirò, così avrai il tempo necessario per salutare gli amici, metterti il giaccone e prepararti a uscire».

Indice

5	Perché questo libro
7	L'importanza di insegnare ai bambini a collaborare con gli adulti
8	Perché i bambini piccoli dicono 'no' e come reagire
15	Gli spostamenti
15	1. «Non voglio andare via adesso!»
19	2. «Non voglio stare nel mio seggiolino!»
22	3. «Non voglio tenerti per mano!»
26	4. «Non voglio camminare da solo!»
29	L'abbigliamento
29	1. «Non voglio vestirmi!»
32	2. «Non voglio mettermi 'questo'!»
35	3. «Non voglio cambiarmi!»
39	I pasti
39	1. «Non voglio più stare a tavola!»
42	2. «Non voglio usare la forchetta!»
45	3. «Non voglio mangiare 'questo'!»
49	Il comportamento
49	1. «Non voglio guardare il 'suo' programma, ma il 'mio'!»

- 52 2. «Non voglio andare dalla nonna!»
55 3. «Non voglio dire ‘grazie’!»
58 4. «Non voglio aiutarti con il fratellino!»
61 5. «Non voglio parlare piano!»
65 6. «Non voglio sedermi qui!»
- 68 I giochi e i passatempi**
- 68 1. «Non voglio spegnere la Tv!»
71 2. «Non voglio spegnere il videogioco!»
74 3. «Non voglio smettere di giocare!»
77 4. «Non voglio giocare da solo!»
81 5. «Non voglio giocare senza fare rumore!»
84 6. «Non voglio prestargli il mio giocattolo!»
88 7. «Non voglio abbassare la musica!»
- 92 L'ordine e l'igiene personale**
- 92 1. «Non voglio mettere in ordine!»
96 2. «Non voglio uscire dalla vasca!»
99 3. «Non voglio lavarmi i denti!»
102 4. «Non voglio tagliarmi i capelli!»
105 5. «Non voglio lavarmi le mani!»
108 6. «Non voglio tagliarmi le unghie!»
111 7. «Non voglio farmi lo shampoo!»
114 8. «Non voglio soffiarmi il naso!»
118 9. «Non voglio usare il vasino!»
- 122 L'asilo e la scuola**
- 122 1. «Non voglio andare all'asilo!»
126 2. «Non voglio rimanere all'asilo!»
130 3. «Non voglio cambiare asilo!»
133 4. «Non voglio fare gli esercizi!»

- 137 Il sonno**
- 137 1. «Non voglio andare a letto!»
140 2. «Non voglio fare il sonnellino!»
- 144 La salute**
- 144 1. «Non voglio mettermi gli occhiali!»
147 2. «Non voglio andare dal dottore!»
149 3. «Non voglio prendere la medicina!»
152 4. «Non voglio fare l'iniezione!»