

Piccoli e Grandi *manuali*/47

QUESTO LIBRO

Disciplina con affetto offre soluzioni ai diversi comportamenti infantili che tanto spesso ci irritano o ci preoccupano senza far mai ricorso a minacce, urla, botte. Aiuta genitori ed educatori a volgere in positivo ogni problema, a mettere l'accento sulle forze costruttive del bambino e al tempo stesso richiama gli adulti a essere loro per primi disciplinati, educati, rispettosi, se è questo che desiderano dai loro figli, e anche a mantenere le promesse.

Sulle prime le soluzioni che il libro propone potranno sembrare un po' meccaniche e semplicistiche, ma, strada facendo, ci si rende conto che invece è fattibile, e che vale la pena provare.

Un clima incoraggiante, dove regni più il sorriso e l'elogio che la faccia scura e il rimprovero, ridà ai familiari, grandi e piccoli, il piacere di vivere insieme.

Gli autori

Jerry Wyckoff, psicologo, si occupa di terapia familiare e insegna all'Università del Kansas.

Barbara C. Unell dirige la rivista americana 'Twins' ed è autrice di numerosi libri.

Jerry Wyckoff, Barbara C. Unell

Disciplina con affetto

red!

La disciplina è ancora di moda?

di Grazia Honegger Fresco

Disciplina: parola sgradevole, spesso mal usata, che però significa anche direzione, guida, modo di comportarsi, regola...

L'obbedienza non è di buona qualità se è il risultato di un'imposizione. Diventa significativa se è la persona a scegliere l'adesione a una regola, a una legge comune.

E così il controllo: drammatico se esercitato in nome dell'autorità; altamente formativo se è autocontrollo, scelto liberamente.

La disciplina è tutte queste cose insieme, nel bene e nel male. Troppo spesso la esigiamo, la imponiamo ai bambini, mentre noi per primi non sappiamo che cosa sia per noi stessi o la trasformiamo in norme così rigide da restarne soffocati.

Questo è un libro che, se non altro, insegna agli adulti, genitori o maestri, a 'essere educati' verso i bambini, a tener fede alla parola data, a mantenere ogni promessa, per piccola che sia.

Attenti comunque a non fare della vita del bambino un susseguirsi ossessivo di regole. Meglio limitarsi a osservare e a cercare di risolvere l'aspetto della relazione che più ci irrita o ci mette in ansia. Per il resto lasciate correre. Altrimenti il rischio è che l'intera vita del bambino risulti troppo regolata e artificiosamente priva di conflitti. Un bambino ha anche bisogno di superare ogni tanto i limiti e noi, genitori o educatori, dovremmo imparare a tollerare ogni tanto il manifestarsi della sua volontà (sia pure in termini ragionevoli). Quanto a ragionevolezza, questo libro può aiutarci molto.

A prima vista le proposte, i consigli, l'indice stesso possono sembrare meccanici e, in un certo senso, schematici, soprattutto per la nostra mentalità.

Eppure questo testo è pervaso di affettuoso rispetto nei confronti dei bambini, come pure di comprensioni verso i genitori, tutti alle prese con problemi simili.

L'autodisciplina è una strada maestra che si costruisce nei primi anni e che a volte, da adulti, si fa fatica a riscoprire per il bene dei nostri figli.

Grazia Honegger Fresco è nata a Roma e vive dal 1960 a Castellanza (Varese) dove ha fondato e diretto fino al 1986 una scuola Montessori per bambini dai 2 ai 10 anni. Presidente dell'Associazione Centro Nascita Montessori, lavora attivamente per la formazione permanente degli adulti (educatori, genitori). È istruttrice dei CEMEA (Centri di Esercitazione ai Metodi dell'Educazione Attiva). Ha scritto vari libri e collaborato a varie riviste educative; è responsabile redazionale de 'Il Quaderno Montessori', rivista per genitori ed educatori.

DISCIPLINA CON AFFETTO

Perché questo libro

Tutti i bambini, soprattutto prima dei 5-6 anni, per quanto 'bravi' possano essere loro o i loro genitori, creano problemi di relazione e quindi di disciplina. I piccoli in ogni gruppo umano, colore, religione, condizione economica e stato sociale, hanno necessità ed esigenze proprie, così come le hanno i loro genitori che nutrono aspettative nei loro confronti. Nel momento in cui necessità ed esigenze non collimano, i problemi insorgono. Le non poche difficoltà che il compito di genitori oggi comporta nella maggior parte dei casi si riducono quando gli adulti riescono ad armonizzare le proprie capacità educative con le esigenze dei figli.

Questo libro offre rimedi pratici ai più comuni problemi comportamentali dei bambini e delle bambine da 1 a 5 anni, in condizioni normali e in buona salute. Sono rimedi cui i genitori (e gli educatori) possono far ricorso nei momenti culminanti di ogni conflitto di vita quotidiana. Nostro scopo è suggerire agli adulti come sia possibile reagire ai problemi di disciplina in modo calmo, coerente ed efficace, senza ricorrere a urla e a sculacciate.

Proponiamo loro di diventare 'genitori disciplinati', educatori in grado di controllarsi proprio nel momento in cui i bambini raggiungono il limite.

L'approccio proposto da questo libro riunisce il meglio di due mondi: quello professionale e quello proprio della famiglia. Scritto da genitori che hanno figli di età diversa (piccoli, ragazzini sotto i 10 anni e adolescenti), affronta le varie difficoltà e la loro soluzione in modo concreto, presentando dati e ricerche professionali senza far ricorso a teorie.

I principi che proponiamo per affrontare il problema della disciplina e le strategie per realizzarla, si fondano su dati raccolti da alcuni

psicologi del comportamento negli anni Sessanta e Settanta, che hanno studiato bambini in situazioni 'reali', comuni alla maggior parte di essi: casa, scuola e gioco.

La psicologia comportamentista è orientata verso soluzioni pratiche ai problemi ordinari e alla valutazione dell'efficacia di tali soluzioni. Questo libro è concepito come una guida pratica per i genitori alle prese con i problemi educativi quotidiani, una sorta di *prontuario* per il trattamento del comportamento sbagliato. Tiene conto del fatto che i genitori hanno bisogno di brevità, di immediatezza, di risposte, dirette e attuabili.

Il libro offre consigli sulla prevenzione dei problemi disciplinari e sul modo di destreggiarsi, qualora essi si verificano. È corredato inoltre da esempi pratici, anche se immaginari, che illustrano come in famiglia sia possibile utilizzare le strategie suggerite per far fronte ai problemi.

● **Attenzione.** Leggete attentamente la tabella 'Le tappe dello sviluppo' (*si vedano* le pagg. 21, 22 e 23) prima di applicare qualsiasi tecnica o regola. Questa tabella vi aiuterà a comprendere le caratteristiche generali dei bambini da 1 a 5 anni, prima di decidere erroneamente che il tale comportamento non rientra nella normalità o di sentirvi in colpa per le reazioni di vostro figlio.

Per esempio, per comprendere le motivazioni di un uso ostinato del 'no' da parte di un bambino di 2 anni, è utile sapere che l'opposizione fa parte dello sviluppo normale a quell'età. Tale informazione vi aiuterà a capire se un certo comportamento costituisca effettivamente un problema all'interno della famiglia.

Ogni bambino è un essere unico

I neonati e i bambini dei primi mesi sono creature uniche, guidate soprattutto dalla necessità di cibo, sonno e contatto umano. Quindi l'approccio nei loro confronti si fonda generalmente su basilari cure fisiche ed emozionali e non su strategie di natura psicologica. È per questo motivo che qui focalizziamo la nostra attenzione principalmente sui bambini che hanno già superato almeno il primo anno e che dal punto di vista dello sviluppo sono ricettivi a interventi educativi.

Diventare genitori positivi

Gli anni che precedono l'inserimento scolastico costituiscono il più importante periodo di esperienze fisiche, emotive e intellettuali. Nelle condizioni migliori i bambini di questa età sono curiosi, indipendenti, pieni di inventiva e di entusiasmo. Si rivelano invece ostinati, inibiti e dipendenti nelle condizioni peggiori.

La loro adattabile personalità e la loro incapacità a seguire la logica degli adulti li rendono un 'osso duro' per chi dispensa lezioni di comportamento.

I bambini di questa età vivono in un mondo che sfida di continuo loro e i genitori.

A volte, quando si insegna loro qualcosa sembra di operare su un terreno fertile, altre volte sembra di picchiare la testa al muro. Questo però non deve sorprendere.

I bambini non nascono sapendo che, per esempio, scrivere sui muri non è una bella cosa.

Impareranno modi accettabili per esprimere il proprio desiderio di tracciare segni, se i genitori insegneranno loro con fermezza dove sia consentito scrivere, se li loderanno quando seguono tali indicazioni, se spiegheranno loro le conseguenze che derivano dall'infrangere le regole.

Nello stesso tempo, i bambini hanno desideri, necessità e sensazioni proprie, che spesso non riescono a esprimere con esattezza. Nel corso dei primi 5 anni di vita, essi lottano per diventare esseri umani indipendenti e si ribellano alla condizione di venire 'allevati' da individui più adulti.

Quello che i genitori si propongono, come risultato ultimo, costituisce un obiettivo immediato anche per i bambini: autocontrollo e autosufficienza. Quando gli adulti diventano coscienti di agire con una tabella di marcia differente da quella del proprio figlio o notano che la capacità di apprendimento varia da soggetto a soggetto, sono in grado di gettare le basi dell'empatia, della fiducia e del rispetto nei rapporti familiari.

Il compito principale da affrontare è quello di insegnare ai piccoli, nel modo più adatto alla loro capacità di comprensione, come regolarsi nel loro mondo privato, in casa e fuori.

Se per esempio affrontano il problema dei capricci del bambino, non solo stanno cercando di ristabilire la quiete e l'ordine nella vita familiare, ma in ultima analisi tentano di insegnargli che esistono modi più appropriati per controllare rabbia e frustrazione.

Inoltre, in quanto 'maestri di disciplina' per il bambino, i genitori devono incarnare il modello di comportamento che intendono proporre: solo così trasmetteranno i propri personali valori in modi che li renderanno altrettanto importanti agli occhi dei loro figli.

Come valutare il comportamento del bambino

Dato che l'infanzia è un periodo naturalmente denso di problemi d'ogni tipo, prima di etichettare come 'problematico' un qualsiasi comportamento di vostro figlio, sarà bene che vi poniate alcune domande.

- Chiedetevi anzitutto con quale frequenza ricorra un determinato comportamento che giudicate scorretto. Fate quindi attenzione all'intensità di tale comportamento. Se, per esempio, il bambino si inquieta facilmente, la collera potrebbe costituire la sua naturale reazione a ogni situazione di disappunto. Tuttavia, se monta in collera con un'intensità tale da costituire un pericolo per sé o per gli altri, è necessario intervenire per cercare almeno di ridurla.

- Siate consapevoli del livello di tolleranza che avete verso questo o quel comportamento del bambino. Può accadere, per esempio, che per parzialità, per necessità o per regola, tendiate a tollerare e perfino a trovare divertenti determinati comportamenti che altri genitori ritengono intollerabili. I problemi, tuttavia, vengono determinati anche dagli altri individui adulti. ‘Che cosa penseranno i vicini?’, è una preoccupazione che sposta il problema fuori della famiglia. Un genitore che accetti di buon grado un certo comportamento del bambino tra le pareti domestiche, sa che taluni estranei non lo approverebbero e questo potrebbe indurlo a decidere di intervenire di conseguenza.

Per i genitori, quindi, il comportamento del bambino diventa problematico sia dal proprio punto di vista sia da quello degli altri. I bambini, per esempio, non ritengono che i propri capricci costituiscano un problema; semplicemente non hanno ancora sviluppato modi più appropriati o maggiormente controllati di soddisfarsi.

Per affrontare adeguatamente il comportamento dei propri figli, i genitori stessi hanno bisogno di diventare più disciplinati (intendendo per ‘disciplina’ quel *processo di insegnamento-apprendimento che conduce alle buone abitudini e all’autocontrollo*).

In altre parole, un genitore deve modificare il proprio comportamento prima che avvenga altrettanto nel bambino: è necessario che si trasformi in genitore ‘disciplinato’, se desidera che anche suo figlio lo sia.

L’ABC dei genitori disciplinati

Ecco un sommario che compendia vent’anni di ricerche sul comportamento: esse testimoniano come sia importante, per motivi pratici e teorici, ‘separare’ un bambino da un suo comportamento che disapproviamo.

Chiamare ‘sciattona’ una bambina che lascia in giro i giocattoli, non contribuirà certo a ottenere l’ordine, né a insegnare una modalità

corretta. L'unico effetto possibile sarà quello di creare in lei una spiacevole immagine di sé che, con il passare del tempo, si realizzerà proprio perché annunciata.

È preferibile, per l'autostima del bambino o della bambina, concentrarsi in modo specifico e costruttivo su come modificare tale aspetto del comportamento.

Ecco dunque le regole fondamentali che proponiamo.

- *Decidete quale aspetto specifico desiderate che il bambino modifichi.* Se si agisce in concreto piuttosto che in astratto sarà più facile. Non limitatevi a dirgli di essere ordinato; spiegategli invece che desiderate che raccolga le costruzioni prima di uscire a giocare.
- *Dite al bambino che cosa esattamente volete da lui e mostrategli come farlo.* Se volete che smetta di piagnucolare quando desidera qualcosa, mostrategli come deve chiedervela. Guidare i bambini nelle azioni corrette li aiuta a capire esattamente che cosa ci si aspetta da loro.
- *Lodate il comportamento del bambino.* Non lodate lui ma, piuttosto, ciò che sta facendo. Per esempio potete dire: «È buona cosa che tu sieda tranquillo» invece di: «Sei bravo perché siedi tranquillo». Focalizzate la lode o la critica sul comportamento che in quel momento vi interessa controllare.
- *Continuate a gratificarlo fino a che il comportamento acquisito avrà bisogno di tale supporto.* Apprezzare le azioni corrette dei vostri bambini contribuisce a ricordare loro le vostre aspettative e a mantenere il giusto modello di comportamento davanti ai loro occhi. Un insegnamento autentico esige anche il costante esempio di ciò che si richiede, mentre l'approvazione verbale contribuisce a sottolineare ogni volta il corretto modo di agire.
- *Cercate di evitare prove di forza con i bambini.* Utilizzare una tecnica di gioco, come per esempio quella della 'gara con l'orologio' quando desiderate che vostro figlio si prepari ad andare a letto con

maggior rapidità, vi aiuterà a ridurre i conflitti genitore-figlio: l'autorità verrà trasferita su un oggetto neutrale come per esempio il contaminuti da cucina.

- *Siate presenti!* Non significa che i genitori debbano stare con i propri figli ogni minuto di ciascun giorno, ma che i bambini hanno bisogno di una supervisione pressoché costante. Se i genitori osservano i figli mentre giocano, hanno la possibilità di controllare il momento dedicato al gioco, di aiutarli ad apprendere buone abitudini e di apportarvi miglioramenti. Senza una costante attenzione da parte dei genitori, molti atteggiamenti scorretti resteranno tali.

- *Evitate le prediche, i riassunti... storici.* Lasciate gli errori al passato ed evitate di ricordarli. Se un bambino ha sbagliato, rammentarglielo di continuo potrà solo generare risentimento e aumentare le probabilità che l'errore si ripeta. Ciò che è stato è stato. Lavorare insieme per un miglioramento è senza dubbio più positivo che stagnare sul passato.

Ricordare ai bambini gli errori commessi li tiene ancorati a immagini di comportamento negativo, senza fornire alcun esempio di un modo di agire corretto. È un atteggiamento, quindi, che non ha effetti positivi sul bambino e che si traduce in pratica in una ripetizione di errori.

Urla e sculacciate sono controproducenti

I principi di cui abbiamo accennato delineano il comportamento che dovremmo adottare consapevolmente di fronte alle bizzes dei nostri figli.

Nella maggior parte dei casi, tuttavia, finiamo per alzare la voce o addirittura li sculacciamo, soprattutto se siamo stanchi, turbati o se ci sentiamo frustrati per la nostra incapacità a farci obbedire. Urla e sculaccioni (reazione ovvia a scatti di rabbia e marachelle), soprattutto se ripetuti, sono del tutto controproducenti.

Generalmente le punizioni severe creano più problemi di quanti ne risolvano.

- In primo luogo, urlare e picchiare significa dare ai bambini un tipo errato di attenzione e, nel caso che questo sia l'unico che conferiamo loro, potrebbero comportarsi male proprio per attirare la nostra attenzione.

- Inoltre i genitori non possono sempre sapere se la sculacciata funziona, perché non è facile valutarne gli effetti nel tempo. Spesso le punizioni si limitano a incanalare nella sfera della clandestinità un comportamento scorretto, il quale viene mascherato in presenza dei genitori, ma non per questo è eliminato.

I bambini diventano allora esperti nell'arte di non farsi sorprendere e i genitori arrivano a gridare: «*Guai a te se ti trovo a farlo ancora!...*»

Nella scala dello sviluppo del senso morale al livello inferiore troviamo: seguire le regole solo per evitare le punizioni, mentre a quello più elevato, seguire le regole perché si riconoscono come giuste. Se infliggiamo ai nostri figli una solenne punizione corporale per il loro comportamento, li blocchiamo al livello inferiore dello sviluppo morale, dato che quello che interesserà i bambini non sarà tanto agire correttamente, quanto evitare la punizione.

La sculacciata costituisce inoltre un primo incontro con la violenza. I bambini imparano atteggiamenti violenti dall'esempio che diamo noi adulti. Non è facile giustificare il: «*Non devi picchiare*» quando sculacciamo il bambino perché lo ha fatto! Dal momento che i piccoli hanno una visione del mondo assai concreta, constatare che a un adulto sia consentito picchiare un bambino li porta inevitabilmente a ritenere che, allo stesso modo, sia lecito per loro picchiare un adulto o un compagno. Violenza genera violenza, come pure rabbia, desiderio di vendetta e incomprensione tra genitori e figli.

L'autopersuasione: un modo per prepararsi al successo

Ai genitori consigliamo l'adozione di quella che chiameremo la propria 'autopersuasione', per non prendere l'abitudine a formulare pensieri irrazionali. Per definire meglio tale concetto: *ciò che*

diciamo a noi stessi influenza il nostro comportamento. Per esempio, se un genitore dice: «*Non sopporto che mio figlio piagnucoli!*», il suo livello di tolleranza nei confronti dei piagnistei diminuirà ulteriormente.

Se tuttavia lo stesso genitore dice: «*Non mi piace che mio figlio piagnucoli, ma posso sopportarlo*», non solo riuscirà a tollerare il piagnucolio più a lungo, ma sarà anche in grado di pianificare qualche soluzione adeguata per modificare tale atteggiamento.

L'autopersuasione diviene, insomma, un modo di prepararsi al successo piuttosto che al fallimento. Ciò che una persona 'dice a se stessa' costituisce il messaggio più significativo che può ricevere. È una forma di autoconvincimento che sostiene chi ha un bambino in età prescolare.

Se i genitori sapranno calmarsi e ridurre lo stress con l'aiuto di tale riflessione, riusciranno con maggiore facilità a portare avanti azioni ragionevoli e responsabili.

Una guida per 'risolvere il problema'

Per trarre il massimo profitto dalla lettura di questo libro, immaginate ogni paragrafo intitolato 'Risolvere il problema' come un rimedio per un determinato comportamento. Valutate la serietà del problema e iniziate con le misure più semplici, da 'primo intervento'.

Una regola basilare per trovare la strada in modo che il bambino modifichi i propri atteggiamenti è quella di partire sempre dalla strategia più dolce, mostrando al bambino come agire, incoraggiandolo in tal senso.

Se non dovesse funzionare, provate con il metodo dolce successivo e così via, finché trovate quello che ottiene il risultato. Inoltre, dato che di fronte a una crisi di comportamento è altrettanto importante sapere 'che cosa non si deve fare', evitate le azioni catalogate come negative in ciascun capitolo.

Seguire questi consigli contribuirà a evitare che i problemi si ripresentino o che divengano più gravi.

Dal momento che genitore e bambino costituiscono ciascuno una singola entità, si tratterà di usare parole e azioni legate alla realtà quotidiana e a seconda delle circostanze.

Se il linguaggio non vi sembra naturale per il vostro modo di esprimervi, modificate qualche parola. I bambini nei primi 5 anni di età sono acutamente attenti e sensibili ai sentimenti e alle più sottili reazioni dei propri genitori. Fate ciò che dite e fatelo in modo che risulti credibile a vostro figlio: egli accetterà più facilmente la vostra strategia.

I vantaggi di un comportamento positivo

Se vi affidate a queste indicazioni per divenire genitori positivi, vi sentirete più liberi nell'accettare vostro figlio, perché il suo comportamento risulterà più accettabile.

Le azioni suggerite tendono anche a mostrare al bambino il tipo di rispetto che voi, genitori, riservate agli altri componenti della famiglia.

I piccoli imparano a essere rispettosi nel momento in cui vengono trattati con rispetto. Trattate i vostri figli come se fossero ospiti di riguardo: ciò non significa che non debbano seguire le regole, ma che vanno guidati con gentilezza e molta considerazione.

Suggerimenti (pratici) per la guida educativa

Nel libro troverete alcuni termini e alcune modalità ricorrenti che si riferiscono a determinati comportamenti: ecco il loro significato.

‘Più veloce delle lancette’: il contaminuti

Spesso i bambini amano gareggiare e vincere: con l'aiuto di un semplice contaminuti da cucina, i genitori possono ideare una gara contro il tempo, la cui premessa sarà: *«Riuscirai a finire prima che suoni?»*. I bambini possono però gareggiare contro il tempo solo se i genitori fungono da sostenitori.



Le tappe dello sviluppo

Indichiamo alcune essenziali pietre miliari dello sviluppo che genitori di bambini normali riscontrano nel corso dei primi 5 anni. Si tratta di caratteristiche di ordine generale, che si notano più o meno nella successione sotto indicata e all'età in cui mediamente compaiono. Tuttavia, dal momento che ogni bambino segue una propria personale tabella evolutiva, *non ha alcuna importanza se certe abilità si manifestano in anticipo o in ritardo rispetto alla sua età.*

Potete utilizzare la tabella per orientarvi su ciò che accade in un particolare stadio dello sviluppo, tenendo sempre presente che il comportamento di vostro figlio può essere perfettamente normale, anche se richiede una maggiore attenzione per taluni aspetti: l'aiuto alla conquista di un progressivo autocontrollo concorrerà al benessere emotivo e mentale di entrambi.

| Età | Tappe di sviluppo |
|---------------|---|
| Da 1 a 2 anni | <ul style="list-style-type: none"> ● Esplora l'ambiente e gli oggetti ● Fa un lungo sonnellino diurno ● Gioca da solo per brevi periodi di tempo ● Esplora il proprio corpo ● Assimila il linguaggio di base |
| Da 2 a 3 anni | <ul style="list-style-type: none"> ● Corre, si arrampica, spinge, tira; è molto attivo ● Per mangiare usa le dita, il cucchiaino, la tazza ● Mangia da solo, beve dal bicchiere ● Riesce a togliersi alcuni capi di vestiario ● Esplora i propri genitali ● Dorme meno e si alza con facilità ● Ama le consuetudini ● Si agita se la mamma non c'è durante la notte |



**Da 2 a 3 anni**

- Vuole fare da solo
- A volte è indeciso; cambia idea
- Ha impeti di collera e cambiamenti di umore
- Imita gli adulti
- Gioca accanto, ma non 'insieme' con i suoi coetanei
- Non sa ancora condividere, aspettare, fare a turno, rinunciare
- Ama i giochi con l'acqua
- Protrae il rito della 'buona notte'
- Utilizza singole parole e frasi brevi
- È negativo, dice 'no'
- Comprende più di quanto riesca a esprimere

Da 3 a 4 anni

- Corre, salta e si arrampica
- Porta oggetti senza rovesciarli
- Riesce a vestirsi e svestirsi da solo
- Può saltare il sonnellino e giocare quietamente
- Risponde agli adulti; cerca approvazione
- È sensibile alle espressioni di disapprovazione
- Può alzarsi durante la notte
- È loquace, ma utilizza frasi brevi
- Sa aspettare il proprio turno e pazientare un poco
- Può assumersi alcune responsabilità (come riordinare i giocattoli, apparecchiare la tavola)
- Gioca bene da solo, ma può essere un terremoto nei giochi di gruppo
- È attaccato al genitore di sesso opposto



**Da 3 a 4 anni**

- È geloso, soprattutto dei neonati
- Ha evidenti sensi di colpa
- Dà sfogo con piagnistei, grida e richieste di rassicurazione alla propria insicurezza emotiva
- Allenta la tensione succhiandosi il dito o mangiandosi le unghie
- Sa esprimere le sue emozioni

Da 4 a 5 anni

- Cresce costantemente in peso e statura
- Aumenta la propria coordinazione
- Mangia, dorme ed espleta i propri bisogni fisiologici correttamente
- È molto attivo
- Incomincia le cose, ma non le porta necessariamente a termine
- È prepotente, un po' vanitoso
- Gioca con gli altri, ma tende all'autoaffermazione
- Ha litigi di breve durata
- Parla correttamente; è un grande oratore
- Racconta storie; tende a esagerare
- Utilizza in modo ridicolo i termini che si riferiscono alla toilette
- Crea lunghe parole senza senso
- Ride, scherza, bighellona
- È il periodo del 'come?' e del 'perché?'
- La sua immaginazione è molto attiva
- Dimostra dipendenza dai coetanei



‘Più veloce delle lancette’, come è stato dimostrato, è un gioco in grado di ridurre sia i conflitti tra genitori e figli sia le lotte per l’autorità.

Il ‘periodo neutrale’

È una pausa priva di conflitti, come per esempio la fase in cui un bambino dopo un’esplosione di rabbia gioca tranquillo.

I periodi neutrali sono i momenti più adatti per introdurre nuovi modelli di comportamento, poiché i sensi sono quieti e il bambino (proprio come avviene per gli adulti) è maggiormente ricettivo.

La ‘lode’

È l’approvazione verbale di un comportamento che si desidera consolidare.

Elogi e consensi dovrebbero essere sempre indirizzati al comportamento, mai direttamente al bambino.

Dite: *«Questo è un lavoro ben fatto»* piuttosto che: *«Sei un bravo bambino perché hai riordinato»*.

La lode fornisce un modello di asserzione che conduce a un alto livello di sviluppo morale.

Il ‘richiamo’ (o ‘rimprovero’)

È un’affermazione breve che comprende tre aspetti: il comando di porre fine a una determinata reazione; il motivo per cui essa debba cessare; la possibile alternativa.

Per esempio: *«Smetti di picchiarlo»*; *«Le botte fanno male»*; *«Chiedigli gentilmente di darti il giocattolo»*.

Le ‘regole’

Si tratta di una serie di aspettative predeterminate che danno risultati e conseguenze conosciute.

Stabilire e rafforzare talune regole costituisce un metodo realmente risolutivo: un bambino si comporta in modo più accettabile se ciò che lo circonda è prevedibile e se è in grado di prevedere le conseguenze del proprio comportamento.

La 'regola della nonna'

È un accordo contrattuale che segue un vecchio modello educativo: «*Quando avrai fatto questo, potrai fare quest'altro*» (ciò che il bambino desidera fare).

È preferibile applicare tale regola in senso positivo piuttosto che al negativo, e non deve avere condizioni.

Non sostituite mai un 'se' alla parola 'quando'. Ciò potrebbe indurre il bambino a chiedere: «*E se non lo faccio?*» Un vecchio detto affermava: «*Quando avrai lavorato, allora mangerai*».

La 'regola della nonna' si ispira a questa verità popolare e, dal momento che fornisce incentivi, cioè le conseguenze desiderate, ha un'influenza positiva sul comportamento del bambino.

La 'sospensione'

Consiste nel vietare a qualcuno ogni possibile interazione sociale per un dato periodo di tempo.

Una tipica 'sospensione' per un bambino può essere quella di rimanere seduto su una sedia, che chiamerete 'sedia della sospensione', o stare in una certa stanza per un intervallo di tempo, che approssimativamente corrisponde a *un minuto di sospensione per ogni anno di età del bambino*.

Quando utilizzate questo mezzo per vostro figlio, ditegli di andare nel posto assegnato e puntate il contaminuti sul tempo stabilito. Se lascia la sedia prima che il contaminuti abbia suonato, ricaricatelo e fatelo sedere nuovamente (restate in vista del bambino, ma non comunicate con lui, né permettete ad altri di farlo).

Ripetete questa operazione finché non sarà rimasto seduto per il tempo stabilito.

Numerose ricerche hanno dimostrato che questa modalità costituisce un'eccellente alternativa a mezzi più tradizionali e violenti (come lo schiaffo o la sculacciata) per porre fine a un determinato comportamento.

La 'sospensione' ha l'effetto di togliere al bambino ogni possibilità di supporto (come l'attenzione verbale, il contatto fisico...) o qualsiasi altra conseguenza piacevole a un comportamento inadeguato.

La brevità del periodo, che è commisurata, come già detto, all'età del bambino, lascia comunque un segno positivo.

Indice

- 7 La disciplina è ancora di moda?
di Grazia Honegger Fresco

DISCIPLINA CON AFFETTO

- 11 Perché questo libro
- 13 Diventare genitori positivi
- 26 Se non vuole andare a letto
- 31 Se fatica ad addormentarsi
- 35 Se non vuole mangiare
- 40 Se gioca con il cibo
- 44 Se mangia troppo
- 50 Se dice sempre 'no'
- 54 Se fa le bizzze e i capricci
- 60 Se piagnucola sempre
- 65 Se risponde male
- 69 Se esagera con nomignoli e parolacce
- 73 Se non lascia parlare i 'grandi'
- 77 Se ha un comportamento aggressivo
- 81 Se il 'piccolo esploratore'... esagera
- 85 Se distrugge le sue cose
- 89 Se prende le cose degli altri
- 93 Se è possessivo
- 98 Se la pulizia diventa una battaglia
- 103 Se è troppo disordinato
- 108 Se esiste rivalità tra fratelli
- 113 Se si bagna ancora
- 118 Se è poco indipendente

| | |
|-----|---|
| 123 | Se non sa come comportarsi con gli estranei |
| 127 | Se fuori di casa tende ad allontanarsi |
| 132 | Se vuole fare tutto da sé |
| 137 | Se ha bisogno di libertà |
| 141 | Se vuole agire di testa sua |
| 145 | Se 'perde tempo' |
| 149 | Se non fa quello che gli si dice |
| 154 | Se non vuole andare in vacanza |
| 160 | Se detesta stare in automobile |
| 165 | APPENDICE |
| 167 | Le misure di sicurezza da adottare in casa |
| 171 | Bibliografia |