

GENITORI RISPETTOSI E RISPETTATI

Gianluca Daffi

Guida
illustrata
per risolvere
i problemi
quotidiani
con i figli



Erickson

Alla base di un buon rapporto c'è il rispetto per il bambino e per il nostro ruolo di genitori.

Il nostro bambino non vuole riordinare la sua camera?
Ha rotto la lampada giocando in casa con la palla?
I nostri figli litigano per il programma da vedere in TV?
A queste situazioni i genitori reagiscono, nella maggior parte dei casi, con un rimprovero a voce alta o un ordine imperioso, in modo da risolvere il problema il più velocemente possibile e senza discussioni.

Ma lo stile impositivo non funziona sul lungo termine.

La riflessione al centro di questo libro si basa sul fatto che i nostri figli sono maggiormente disposti ad ascoltarci se prima abbiamo manifestato per loro un autentico interesse, se ci siamo confrontati serenamente per capirli meglio o per trovare insieme una soluzione condivisa.

Tu per me sei importante!

Dalla fatica di alzarsi alla mattina, alle corse per non arrivare in ritardo a scuola, ai capricci al supermercato o in auto, alle continue richieste di attenzione: *20 situazioni comportamentali quotidiane* illustrate, in cui tutti i genitori di bambini di età tra i 6 e gli 11 anni si ritroveranno e per le quali scopriranno suggerimenti e strategie semplici ma efficaci per un'educazione amorevole, rispettosa e coerente.

€ 16,00

ISBN 978-88-590-2415-6



9

www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

<i>Introduzione</i>	
Perché questo testo	7
<i>Capitolo primo</i>	
Cambiare punto di vista	11
<i>Capitolo secondo</i>	
Principali strumenti per mettersi alla prova	25
<i>Capitolo terzo</i>	
Qualche considerazione su punizioni e premi	45
<i>Capitolo quarto</i>	
La struttura del libro	51
<i>Le situazioni</i>	
20 problemi quotidiani con i figli	53
<i>Per concludere...</i>	147
<i>Bibliografia</i>	149

CAPITOLO 1

CAMBIARE PUNTO DI VISTA

Le basi

Tra le teorie che mi sono immediatamente tornate alla mente leggendo i fumetti già citati di Max e Lili, ci sono certamente quelle di Alfred Adler. Teorie che avevo studiato molti anni fa ai tempi dell'università e a cui, più o meno esplicitamente, mi sono sempre ispirato. Ho sempre ritenuto importante formare i genitori dando loro strumenti adeguati per gestire in autonomia i loro figli. È lo stesso Adler a sottolineare in più opere, tra cui *Psicologia dell'educazione* e *La psicologia individuale nella scuola*, pubblicate rispettivamente nel 1920 e nel 1929, la necessità di educare «i profani», tra cui anche i genitori, all'analisi dei comportamenti dei bambini, nonché alle strategie di base per interagire correttamente con loro. Rudolf Dreikurs, uno dei principali allievi di Adler, proprio nella prefazione di *Psicologia dell'educazione* scrive: «Se i genitori non riescono ad indirizzare il bambino positivamente, hanno bisogno di essere educati, non curati», dando per scontato che non esiste il genitore perfetto ma che, come argomenta all'interno del suo più famoso testo (*Children: The challenge*, 1990, cioè *I bambini: La sfida*), ognuno di

noi può migliorare ed essere orgoglioso di ogni piccolo successo personale. Mamma e papà hanno il diritto di sentirsi imperfetti senza che ciò generi in loro alcun senso di colpa; allo stesso tempo, hanno anche il diritto di crescere come genitori insieme ai loro figli, passando da uno stile genitoriale inizialmente reattivo a uno più relazionale, in grado di favorire lo sviluppo di un clima positivo all'interno della famiglia.

Questo stile relazionale, ripreso poi anche da altri autori tra cui possiamo ricordare Thomas Gordon, autore di *Genitori efficaci*, o Russell Barkley, di cui ho avuto il piacere di curare l'edizione italiana proprio del testo *Mio figlio è impossibile*, raccolta di consigli per cambiare in positivo il rapporto con i propri figli, diviene lo strumento principe per raggiungere gli obiettivi sopra riportati e aiutare il bambino a sviluppare autonomia, senso di appartenenza al suo gruppo sociale di riferimento e, in ultimo, un diffuso benessere.

Ma da dove partire per ottenere almeno parte di questi risultati?

La prima edizione dell'opera *Children: The challenge* è del 1964. Dodici anni prima, nel 1952, la Disney realizza un cortometraggio dal titolo *Pippo - Andiamo a scuola*, il cui protagonista, Pippo, veste i panni di un maestro di scuola primaria alle prese con un gruppetto di alunni poco rispettosi della sua autorità e delle regole imposte dal contesto. Questo cartoon tratta un problema che probabilmente molti di noi credevano recente e che invece, a quanto pare, risultava attuale già settant'anni fa: la scomparsa di un sistema sociale basato sull'autorità. Non ci stupisce che Dreikurs sostenga con forza la necessità di riflettere sul pensiero di Adler alla luce dei mutati rapporti tra adulti e bambini, già evidenti negli anni Sessanta, dovuti al passaggio a una società più democratica.

Il primo passo da compiere consiste nel comprendere non solo che i bambini si ribellano all'autorità imposta, ma anche che

CAPITOLO 4

LA STRUTTURA DEL LIBRO

Questo volume presenta 20 situazioni comportamentali tipiche di ogni bambino/a di età tra i 6 e gli 11 anni nel contesto familiare. Sono momenti di routine quotidiana che, anche se con le dovute sfumature, tutti i genitori si trovano ad affrontare, spesso mettendo in campo reazioni impulsive o, al contrario, troppo permissive, che non hanno una ricaduta positiva a lungo termine sugli stessi comportamenti. Sono descritti anche alcuni comportamenti-problema dei bambini in ambienti esterni (al parco giochi, al supermercato, in macchina) e alcuni atteggiamenti difficili da gestire (richieste di attenzione, interruzione delle conversazioni, accettazione degli imprevisti, rispetto degli impegni presi), nonché alcuni aspetti che riguardano la crescita personale (disponibilità a riordinare e a collaborare).

Ciascuno dei 20 capitoli si apre con una tavola che illustra la situazione problematica, seguita dai paragrafi qui elencati.

- *Cosa facciamo di solito*: le azioni/reazioni classiche dei genitori.
- *Le difficoltà del genitore*: spiegazione del disagio dei genitori, che spesso non sanno come fare.
- *I pensieri da tenere sotto controllo*: quali sono gli atteggiamenti sbagliati dei genitori da non mettere in campo.

- *I punti di forza del bambino*: da tenere presenti, sempre.
- *Che cosa fare*: il «cuore» del libro è proprio nei suggerimenti, ispirati al buon senso, all'equilibrio, alla pazienza e, nello stesso tempo, alla coerenza, con la consapevolezza che un'ottima risposta da parte degli adulti porterà a ottimi risultati, magari non nell'immediato, ma sicuramente a lungo termine.
- *...e se non dovesse funzionare?*: ulteriori consigli, anche pratici, per affrontare quello specifico problema con altre semplici strategie.

20 problemi quotidiani con i figli	
1.	La fatica di alzarsi alla mattina
2.	È ora di lavarsi!
3.	A scuola in ritardo
4.	Attenzione ai pericoli
5.	La pazienza nei compiti
6.	Non sono capace
7.	Compiti in orario
8.	Sempre la stessa storia
9.	Non voglio venire
10.	Presto che è tardi
11.	Cambio di programma
12.	Sopravvivere alla guida
13.	Tutti ci guardano
14.	Aspetta un attimo
15.	Dopo tutto quello che faccio per te
16.	Bisogno di contatto
17.	Gli accordi familiari
18.	Il riordino della camera
19.	Collaborare in casa
20.	Ancora qualche minuto!

20

PROBLEMI QUOTIDIANI
CON I FIGLI



1

LA FATICA DI ALZARSI ALLA MATTINA



COSA FACCIAMO DI SOLITO

- Alziamo le tapparelle
 - Spostiamo dolcemente le coperte
 - Facciamo un sollecito verbale
 - Se pesa fino a 15 kg lo solleviamo e lo portiamo in bagno in braccio
 - Aumentiamo ulteriormente il volume della nostra voce
-

Le difficoltà del genitore

Il disagio più grande è legato alla gestione delle fasi di avvio della giornata, una sorta di protocollo d'azione che, per noi, non dovrebbe mai subire intoppi. Sveglia alle 6:45; colazione e preparazione; 7:15 sveglia del bambino, lui si prepara e io scaldo il latte, lui si veste e io sistemo, così alle 7:45 siamo tutti pronti per uscire.

Il rispetto delle tappe è per molti una pura utopia, da cui deriva ogni giorno l'irritazione nel vedere regolarmente disattesi i propri piani.

I pensieri da tenere sotto controllo

Ovviamente l'idea che tutto debba andare come noi abbiamo in mente non ci aiuta a gestire la situazione in maniera strategica e con la dovuta calma. Non è funzionale immaginarsi l'inizio della giornata come l'avvio di un rigido programma. Noi adulti vogliamo fare in modo che ognuno arrivi puntuale, a scuola o al posto di lavoro; questo però non significa necessariamente che ogni giornata debba seguire la stessa tabella di marcia.

A volte si possono percorrere «sentieri» diversi.

I punti di forza del bambino

I bambini sono maggiormente propensi a seguire routine e pratiche che hanno contribuito a creare anche loro, piuttosto che ubbidire a regole che sono state loro imposte.

CHE COSA FARE

Proprio partendo da questa situazione, potreste trovare insieme al bambino qualche strumento che lo aiuti a svegliarsi in tempo, come ad esempio una piccola sveglia semplice da usare e con un suono gradevole, da tenere accanto sul comodino e da impostare in autonomia.

La sveglia dovrebbe essere digitale e non analogica, così da rendere più facile impostare l'orario del risveglio.

Potreste valutare insieme anche il tempo necessario per alzarsi, prepararsi, fare colazione e uscire di casa.

Meglio arrivare tardi un paio di volte piuttosto che perdere l'ennesima occasione per condividere realmente una decisione, rischiando di gettare all'aria tutto il lavoro di responsabilizzazione fin qui svolto.

Fate in modo che vostro figlio percepisca la fiducia che state riponendo in lui!



...e se non dovesse funzionare?

Se anche dopo aver autonomamente impostato la sveglia, vostro figlio decidesse comunque di girarsi dall'altra parte e alzarsi con comodo, il mio consiglio è di iniziare a sperimentare gli effetti delle loro azioni.

Il papà si prepara e ricorda al bambino che la sveglia ha suonato e la colazione è sul tavolo della cucina, dove resterà solo per dieci minuti.

Se il bambino si alzerà subito, potrà consumarla, altrimenti troverà la tazza vuota.

Se vi sembrasse di essere eccessivamente intransigenti, ricordatevi che dopo un paio d'ore il bambino farà merenda a scuola e che, salvo particolari patologie, un bimbo di 7 o 8 anni è in grado di sopportare la privazione della colazione per un paio di mattine senza subire danni allo sviluppo.

È fondamentale **NON** trasmettere l'idea che questo si verifica perché mamma o papà hanno deciso di punirlo, anzi: l'adulto dovrebbe dispiacersi del fatto che il bambino non riesca a fare colazione.

Se la cosa dovesse ripetersi più volte, e se le conseguenze non avessero effetto, il mio consiglio è di chiedere al bambino di suggerire lui stesso delle nuove strategie: le proposte dei i vostri figli potrebbero davvero stupirvi!

