

I miei primi disastri

I miei capricci preferiti

Mi arrabbio se...

COMPORTATI BENE!

Sono felice se...





COMPORTATI BENE!



PROBLEMI DI COMPORTAMENTO: COME AFFRONTARLI

Le persone reagiscono al comportamento dei figli in modi diversi. Alcuni sono severi, altri più pazienti. Inoltre non si può certo stabilire a priori il comportamento del bambino, perché è soggetto anche al carattere dell'individuo. Compito dei genitori è quindi quello di dare al proprio figlio **abitudini corrette e regole di condotta adeguate all'ambiente** in cui vive e ai rapporti sociali instaurati. Spesso la realizzazione di questi obiettivi non è semplice, specialmente se il piccolo resiste, se non si comporta come gli altri e se i genitori si fanno prendere dall'ansia. La prima regola è quindi quella di **affrontare con serenità le tappe della crescita comportamentale** sapendo che ci vuole tempo, pazienza, amore e che ogni bambino è diverso dagli altri. Tutto quello che fate deve quindi essere costruito a misura di vostro figlio.

Le regole generali, che interessano la maggior parte di bambini e genitori, sono spunti di riflessione e linee guida di massima da adattare di volta in volta alle situazioni e al proprio bambino. È bene perciò stabilire delle regole secondo il vostro modo di essere e il vostro stile di vita e affrontare gli atteggiamenti del figlio secondo le vostre naturali inclinazioni. Tutti i genitori vivono periodi in cui il comportamento dei figli li preoccupa, oppure fasi in cui qualsiasi cosa facciano sembra non funzionare. L'unica regola davvero universale è quella di fermarsi a guardare il proprio figlio nella sua individualità e cercare di scoprire sempre le ragioni che stanno alla base del comportamento inadeguato.



Rispetto e fiducia

Il rispetto per gli altri viene di solito insegnato ai figli tanto che, se viene a mancare, il bambino rischia di essere punito. **Per imparare il rispetto per gli altri, i bambini hanno però bisogno prima di tutto di sentirsi rispettati** e di sviluppare, sulla base di questa esperienza, **il rispetto per se stessi**. Consentire al proprio figlio di essere se stesso è cosa estremamente difficile da mettere in pratica. Richiede fiducia nella propria capacità di essere genitori. Tutti noi desideriamo che i nostri figli siano buoni: in tal modo dimostriamo il nostro valore e spesso realizziamo attraverso i nostri figli comportamenti che non siamo riusciti a concretizzare quando era il nostro momento. L'ansia per il comportamento dei figli, che sfocia nel desiderio di controllarli, spesso spinge gli adulti a sottoporre i bambini a pressioni irragionevoli, ancora prima di aver compreso realmente le loro reazioni. Un approccio equilibrato è importante: per questo è necessario, prima di agire e reagire, riflettere su ciò che il bambino sta facendo e perché.

Si tratta davvero di un problema?

Il comportamento di vostro figlio è davvero così problematico da dover agire al riguardo oppure è meglio non intervenire subito? A volte, cercando di fare qualcosa, si può trasformare una cosa che per voi è solo irritante in un serio problema per vostro figlio.

Domandatevi inoltre se la sua condotta è davvero un problema ai vostri occhi o se lo è soltanto agli occhi degli altri. A volte alcuni comportamenti, che potreste facilmente ignorare o per i quali non vale la pena di preoccuparsi, diventano problematici a causa dei commenti e delle osservazioni di altre persone.

C'è sempre una ragione

Per spiegare il comportamento difficile esiste, nella maggior parte delle situazioni, una causa precisa collegata alla vita quotidiana. Cercate sempre di scoprirla, poiché **comprendere le ragioni del comportamento inappropriato è indispensabile** per sapere quando, se e come intervenire.



- I cambiamenti, come una nascita, cambiari casa o baby-sitter, o altre novità minori, possono essere vissuti come eventi disorientanti nella vita e causare una tensione emotiva che a volte si esprime attraverso atteggiamenti aggressivi.
 - Se siete preoccupati o ci sono problemi in famiglia, vostro figlio lo percepisce e il suo comportamento può diventare difficile proprio in un momento in cui vi sentite meno disposti a sostenerlo. Se il problema è più vostro che di vostro figlio, riflettete su quanto sta accadendo evitando di colpevolizzare il bambino.
 - Conoscendo vostro figlio siete in grado di riconoscere quando un determinato comportamento fa parte del carattere. Alcuni bambini reagiscono allo stress facendo rumore, chiasso e pretendendo maggiori attenzioni, altri invece allontanandosi e nascondendosi.
 - A volte il bambino reagisce in un dato modo indotto da un vostro precedente comportamento. Ad esempio, se gli date dei dolci per tenerlo tranquillo andando per negozi, sarà normale per lui associare quell'attività ai dolci e pretenderli ogni volta che si ripresenta quella stessa situazione.
 - Potreste essere voi, inavvertitamente, a incoraggiare comportamenti poco graditi. Se il capriccio significa più attenzione o se svegliarsi frequentemente equivale a coccole e compagnia, allora forse siete voi a dare a vostro figlio delle ottime ragioni per comportarsi in quel modo. Potrebbe essere utile dimostrargli la vostra attenzione in altre occasioni e prestargliene meno quando si comporta così.
- 📖 *Comportati bene!*, pag. 200
- La ragione del comportamento indisciplinato è dovuta a fame, stanchezza, eccitamento, delusione o noia? Cercate sempre di individuare il perché di un determinato atteggiamento, accertarlo è il primo passo per poter intervenire efficacemente.

Note:



Come intervenire sul comportamento dei figli

Relativamente a comportamenti buoni e cattivi le idee sono molto discordanti, quello che alcuni genitori considerano un cattivo comportamento può essere accettato come normale da altri e viceversa. Si tratta a volte di particolari regole familiari, altre volte dipende dalle circostanze o anche dal luogo dove si abita. È infatti più difficile sopportare il disordine se non si dispone di molto spazio oppure adattarsi al rumore se le pareti della casa sono sottili.

Per aiutare il proprio figlio ad attenersi a un comportamento adeguato alle esigenze della casa e del contesto sociale è importante che **i genitori facciano sempre ciò che ritengono giusto per lui, per sé stessi e per la famiglia**. Se fanno cose in cui non credono e che non reputano giuste, sarà improbabile che funzionino.

I bambini generalmente capiscono quando i genitori non credono in qualcosa o non ne sono convinti.



Il comportamento dei genitori

A volte basta poco per essere più incisivi e convincenti, **molta coerenza e abbondante costanza** sono sicuramente alla base di interventi efficaci.

Una volta decisa una determinata modalità di intervento, concedetevi il tempo sufficiente perché dia risultati, non scoraggiatevi subito! È importante che i genitori si supportino a vicenda, poter contare su un sostegno esterno nel portare avanti le decisioni è di grande aiuto. Ci si può anche fare aiutare da un amico, da altri genitori, dal pediatra: avere qualcuno con cui confrontarsi, a cui parlare dei progressi o degli insuccessi è sempre positivo.

Nei limiti del possibile, **cercate di essere “prevedibili” nelle vostre reazioni**. I bambini hanno bisogno di conoscere il vostro comportamento. Se reagite alle provocazioni di vostro figlio ogni volta in modo diverso, lo confonderete. Tutti coloro che si occupano di lui devono affrontare i problemi che lo riguardano seguendo lo stesso criterio. Una linea di condotta condivisa è indispensabile.

📖 *La legge e il lavoro, pag. 330, pag. 332*

È importante anche il saper misurare le proprie reazioni senza cadere in eccessi, per quanto difficile. Il bambino che persevera nel fare qualcosa di fastidioso, aumenta la frustrazione del genitore, ma un eccesso di tensione e agitazione può far sfuggire di mano la situazione e far scaricare il nervosismo sul figlio.

Certo non è giusto nascondere le proprie emozioni e sarebbe sovrumano non mostrare rabbia e irritazione di tanto in tanto ma, anche se è difficile, bisogna riuscire a mantenere il senso delle proporzioni. Una volta esternati i propri sentimenti, mettetevi a fare altre cose, divertenti e piacevoli per entrambi.

Spiegare le ragioni delle vostre richieste e parlare con vostro figlio è un'attività da coltivare. I bambini capiscono anche se non sono ancora in grado di rispondere.

Spiegate loro, per esempio, perché è importante che vi tengano la mano quando si attraversa la strada o che bisogna entrare nel passeggino quando è ora di ritornare a casa.

Avrete delle risposte sorprendenti, anche se non a parole.



Ma i genitori sono d'accordo?

Spesso succede che si pretenda dal bambino coerenza di comportamento e obbedienza alle regole. I genitori sono però i primi a non avere idee comuni sul comportamento o sulla severità da tenere con i figli. E i bambini se ne accorgono, eccome! Quante volte in casa succede che il piccolo si rivolga piagnucoloso al papà per ottenere una cosa che la madre pochi attimi prima gli ha negato. Indubbiamente vostro figlio sa a quale dei genitori rivolgersi e anche come ottenere quello che desidera. Da parte vostra cercate allora di comportarvi in modo univoco, almeno sulle regole generali e sulla disciplina, per non rischiare di creare incertezza in vostro figlio e rivendicazioni inutili. Certo le differenze ci saranno e l'approccio di comportamento distinguerà il ruolo del papà da quello della mamma, ma cercate di dare al piccolo sempre l'idea di essere coerenti nei suoi confronti: ne va della vostra autorevolezza!



Gratificazioni e ricompense

Spesso i genitori sono pronti a punire i bimbi, ma non altrettanto a gratificarli quando si comportano bene; è invece molto importante far presente ai figli il proprio apprezzamento con atteggiamenti affettuosi, sorrisi e frasi come: “sono contento di te”, “sei stato proprio bravo”, ecc. I bambini hanno bisogno di questi rinforzi per crescere e far crescere la stima di sé che è vitale per il loro sviluppo psicologico. Mettete in risalto un buon comportamento con gli altri ed **esprimate al bambino la vostra stima per quello che ha fatto**, per esempio quando gioca con gli amici, scambia i suoi giochi, non litiga col fratello, accudisce il cane, va bene nello sport, riordina la sua stanza, legge un



libro. A volte va lodato anche il semplice tentativo: provare a fare la cacca sul vasino, provare a fare qualcosa di difficile. Dovreste cercare di **rimarcare i comportamenti buoni di vostro figlio almeno 4 volte di più di quanti rimproveri gli avete fatto**. Promettere ricompense a un bambino potrebbe significare metterlo sotto pressione quando, forse, quello di cui ha bisogno è che gli venga tolta. Promettergli anticipatamente una ricompensa che poi non guadagnerà potrebbe procurargli molto disappunto e creargli difficoltà. Dare invece una ricompensa per qualcosa portato a termine, anziché per qualcosa di promesso anticipatamente, è meno rischioso. Dopo tutto anche un abbraccio è una ricompensa.

Evitare gli schiaffi

Ricordatevi di **evitare punizioni fisiche tipo botte o schiaffi**: sareste decisamente un cattivo esempio e in più rimarchereste la legge del più forte. Quando avete difficoltà a trattenervi, usate il sistema di allontanare il bambino dalla vostra presenza imponendogli per esempio di restarsene in camera. Le punizioni in genere gli lasciano un senso di colpa e lo responsabilizzano prima.

» Comportati bene!, pag. 200

Sappiate però che il bambino in certi momenti potrebbe farvi venire l'impulso di dargli uno scapaccione: può essere un momento di collera non controllata, non fatene un dramma, né scusatevi con lui, ma evitate di farlo di nuovo. Se piccole botte sul culetto possono essere a volte un mezzo per interrompere un comportamento errato del piccolo, evitate sempre gli schiaffi in faccia che, oltre a provocare possibili lesioni, sono un vero e proprio insulto al suo io, un'offesa al suo amor proprio. Ricordatevi di pretendere un comportamento in linea col vostro da parte di baby-sitter o nonni che accudiscono il piccolo.

La disciplina

I genitori vengono vissuti come persone autorevoli dai figli. Non abdicate a questo ruolo, anche se ogni tanto costa e sarebbe

Note:



più semplice lasciar perdere. **Date delle regole, pretendete che vengano rispettate e siate soprattutto coerenti.** La disciplina è importante, è uno strumento che contiene i bambini dando loro sicurezza. Le regole, per quanto scomode, sono delle guide preziose. È necessario per i figli imparare che cosa possono e non possono fare. Per questo hanno bisogno di sentirsi **dire no fermi** e di sapere che davvero gli adulti intendono fare ciò che dicono e che non cambieranno idea.

Una crescente indipendenza mentale può svilupparsi soltanto all'interno di una struttura sicura. I genitori devono stabilire limiti chiari e precisi, che non consentano ai figli comportamenti eccessivi, né riconoscano loro potere eccessivo.

Prevenire il comportamento scorretto

Cercate di **sistemare l'ambiente** in modo che **i conflitti su alcuni problemi vengano eliminati in partenza.** Per esempio, eliminate dalla portata del bambino oggetti preziosi o pericolosi, come soprammobili, cristalli, apparecchi video o HiFi; recintate o mettete dei cancelletti per delimitare aree pericolose, chiudete a chiave eventuali stanze che non ritenete debbano essere raggiunte dal bambino. A volte bisogna **distogliere il bambino da un interesse proponendogliene un altro**, altrettanto attraente. Altre volte bisogna distrarlo da una situazione angosciata, come una visita medica, o una visita in casa di amici. Oppure impegnarlo in un'attività mentre a propria volta si è impegnati in altro, come quando arriva una telefonata o si cucina o bisogna nutrire il fratellino piccolo. La maggior parte dei bambini si distrae con i giocattoli, con le storie o con altre attività. Durante l'età scolare si possono utilizzare anche libri o giochi elettronici.

Ignorare o disapprovare

Ignorare il comportamento errato è una tecnica utile per far smettere comportamenti inaccettabili, ma non dannosi, come fare i capricci, mettere il broncio, essere litigiosi o cercare di interrompere gli altri nelle loro azioni. A volte è anche necessario ignorare



Ogni età ha le proprie regole

Le regole che possono aiutarvi a disciplinare la vita di vostro figlio sono valide a seconda delle fasi di crescita del bambino. Non tutto quello che è opportuno a 9 mesi lo è a 6. Inoltre essendo ogni bambino un individuo a sé, non dovete mai perdere di vista chi è vostro figlio e regolarvi di conseguenza.

Nascita - 4 mesi

- Non sono necessarie regole.

4 mesi - 8 mesi

- Disapprovazione verbale modesta.
- Offerta di alternative.

8 mesi - 18 mesi

- Disapprovazione verbale e non verbale.
- Organizzare l'ambiente domestico.
- Ignorare, spostare il bambino, cambiare situazione.
- Bloccarlo temporaneamente nel box.
- Spostare l'interesse da cose proibite a cose lecite.

18 mesi - 3 anni

- Disapprovazione verbale.
- Mettere il bambino in castigo.
- Spostare l'interesse verso attività consentite.

3 - 6 anni

- Disapprovazione verbale.
- Mandare il bambino in camera sua in castigo.
- Spostare l'interesse verso attività consentite.
- Apprendere dall'esperienza.
- Assumere provvedimenti logici.



qualsiasi protesta o scusa, altre volte può risultare utile lasciare il bambino da solo nel luogo dove si sta comportando male. In altri casi **la disapprovazione modesta** risulta il sistema più utile per impedire un comportamento errato del bambino; la tecnica usata consiste nell'avvicinarsi al bambino, stabilire un contatto visivo, assumere uno sguardo piuttosto deciso, impartire **brevi ma efficaci messaggi**, come: “no!” oppure “smettila!”. Usate un tono di disapprovazione senza essere duri e mostrategli anche come dovrebbe comportarsi. Potete sottolineare il comportamento da tenere anche con i gesti, muovendo o puntando il dito. Non usate questo sistema facendo sorrisetti o ridendo.

Ogni tanto si deve dire basta

Il sistema di uno **stop temporaneo** è quello più efficace con bambini che si comportano male. Lo stop dovrebbe essere applicato per breve tempo, circa 5-10 minuti. Quando il bambino è molto piccolo, può essere necessario allontanarlo fisicamente da situazioni peri-



Le parolacce

“Da quando frequenta la scuola materna il mio bambino quando torna a casa è uno scatenato, non ubbidisce e dice parolacce. Anche il papà lo sgrida ma senza risultato. L'insegnante dice che in classe è un angioletto. Perché si comporta così? Cosa dobbiamo fare?” È possibile che un bambino con un forte autocontrollo fuori casa, al ritorno si “scarichi” della tensione accumulata e le parolacce sono un modo per sfogarla. Sono un messaggio per dimostrare la propria forza (sono strumenti di aggressione verso gli altri) e l'autonomia conquistata (la “libertà” di parola). Reagire a questo comportamento vuol dire rinforzare nel bambino il valore di questa acquisizione. Dopo avergli fatto notare che a voi non piace che si comporti così, dimostrategli indifferenza. Se nessuno ci bada, le parolacce perderanno di significato e finirà per dimenticarle.



colose o critiche, mettendolo temporaneamente nel lettino o nel box. Quando il bambino è più grande, lo si obbliga ad **allontanarsi momentaneamente dal luogo in cui si comporta male** (“vai nell’angolino”, “vai in castigo”); oppure lo si invita ad andare in camera propria e a non ritornare, fino a che non avrà deciso di rispettare le regole. Più il bambino è piccolo, più lo stop dovrà essere di breve durata (3 minuti sui 3-4 anni di età, 5 minuti sui 5-6 anni). Infatti se non è ancora sviluppata la cognizione del tempo, il piccolo può vivere il castigo prolungato come una crudeltà incomprensibile. Talvolta i bambini devono essere spostati di peso da un posto



all'altro, per esempio da un posto a sedere dove stanno combinando guai a una sedia dove devono rimanere seduti in silenzio; altre volte devono essere trasportati fisicamente a letto o in macchina o in bagno anche quando rifiutano di andarci. Il sistema corretto è quello di guidare il bambino tenendolo per mano; quando si rifiuta, conviene prenderlo di peso e spostarlo.

Ogni azione ha delle conseguenze

I risultati negativi delle azioni compiute permettono al bambino di imparare quello che succede in relazione a un proprio comportamento.

- Ritardare a mangiare comporta avere il cibo freddo nel piatto.
- Vestirsi poco in una giornata invernale comporta sentir freddo.

I no servono a crescere

Un genitore sa che non può concedere tutto al proprio figlio. A seconda dell'età del bambino, mamma e papà devono costruire un rapporto con lui basato su coccole, affetto, ma anche disciplina, fermezza, limiti e divieti. Dal punto di vista del bambino i no e i limiti possono essere vissuti come restrizioni e farlo arrabbiare, ma in altri momenti sono dei cancelli che proteggono e lo fanno sentire al sicuro. Le ragioni per dire no sono molteplici. Perché il bambino non corra pericoli, ma anche perché si abitui a sviluppare le proprie risorse. È troppo facile concedere sempre tutto, bisogna invece stimolare

il bambino ad attingere alle proprie possibilità per affrontare le difficoltà, per cercare alternative, per essere creativo.

I NO del genitore diventano così un sistema educativo intenso, stimolante, che aiuta a superare le frustrazioni, a patto che sia basato su situazioni ragionevoli e sulla coerenza delle negazioni: non fate l'errore di dire di no al bambino all'inizio, per poi concedergli quello che vi ha chiesto perché estenuati dai suoi capricci!

La disciplina aiuta i bambini a scoprire l'importanza di riflettere sulle cose e offre loro la possibilità di trovare strategie per risolvere situazioni difficili.





- Non mettere i guanti giocando con la neve fa venire dolore e freddo alle mani.
- Mettere la sabbia in bocca causa una sensazione spiacevole.
- Rompere un gioco significa non poter più giocare.
- Andare a letto tardi vuol dire aver sonno al mattino.

I bambini **apprendono con maggiore efficacia se imparano sulla propria pelle il comportamento più adeguato**, sempre se ciò non comporta pericolo o rischi per la loro salute, come per esempio giocare col fuoco o correre in mezzo alla strada.

Assumere provvedimenti logici

Assumere sempre provvedimenti logici in risposta al comportamento dei figli insegna loro che ci si rimette se non si usano in modo adeguato gli oggetti o **se ci si comporta in modo sbagliato**. Perciò, eliminate un giocattolo o un pastello usati in modo scorretto o pericoloso, non riparate un gioco rotto, fate pulire al bambino il pavimento o il tavolo sporchi per il latte versato durante la colazione, spegnete la TV se è fonte di litigio tra fratelli. Televisione, telefono, bicicletta, posto fisso in macchina possono essere sospesi se il bambino ne fa un cattivo uso. Un errore che i genitori non devono commettere nell'applicare le punizioni è il privare il bambino di cose essenziali, come il pasto, come un'attività di gruppo organizzata, tipo l'uscita con gli scout, come eventi anticipati già da tempo (per esempio, uno spettacolo al circo o un film di cartoni animati). Il bambino in questi casi si sentirebbe tradito davanti a un diritto acquisito da tempo e considererebbe il vostro atteggiamento come il frutto di una vendetta non comprensibile. Quello che si vuole, invece, è rendere vostro figlio responsabile delle proprie decisioni.

Messaggi a contenuto affettivo

Quando un bambino si comporta male, è più proficuo riprenderlo facendo precedere alle proprie osservazioni dei messaggi a contenuto affettivo, come: **“sono dispiaciuto, sono preoccupato del fatto che tu ...”**. Questo tipo di apertura del discorso predispone meglio il bambino all'ascolto; mentre frasi come “sei cattivo” o “hai fatto una cosa brutta” innescano una reazione difensiva nel figlio.



Le punizioni

- Siate risoluti e mantenete la vostra posizione, assumendovene la responsabilità.
- Parlate a vostro figlio con un tono di voce giusto, senza sbraitare, come vorreste che lui facesse con voi.
- Fate precedere la punizione da un avvertimento: questo vale per la prima volta, poi il bambino non avrà bisogno di altre minacce di punizione.
- Non ritardate una punizione, ma mettetela in atto subito, appena dopo il comportamento negativo del bambino: in tal modo capirà il nesso di causa e di effetto tra il suo comportamento e i provvedimenti da voi presi; se la punizione viene ritardata, il bambino si dimenticherà in fretta dell'accaduto. La punizione dovrebbe partire dal genitore che è stato testimone oculare dell'avvenimento. Se il bambino ha 4-5 anni e compie una marachella per strada, prenderete provvedimenti dilazionati, al ritorno a casa.
- Commentate brevemente il perché della punizione, non fate lunghe paternali.
- Non lasciatevi commuovere dalle sue lagne mentre applicate il castigo: questo vale soprattutto nel bambino sotto i 3 anni che è sensibile ai fatti e meno ai discorsi.
- Stabilite punizioni brevi: se avete eliminato un gioco come castigo, restituitelo dopo 1-2 giorni, non di più.
- Usate punizioni proporzionate al comportamento del bambino: castighi troppo severi non vengono compresi e finiscono per confondere il bambino sull'importanza da attribuire alle diverse situazioni.
- Fate seguire al castigo un atteggiamento di fiducia e di affetto: non tenete il muso a vostro figlio, né pretendete da lui delle scuse per quello che ha fatto.
- Cercate di infliggere un castigo correlato al comportamento, non al bambino in sé, non commentate con frasi tipo: "non fai mai una cosa giusta!".
- Non sorprendetevi se il suo comportamento peggiora di fronte alle vostre punizioni: i bambini vi mettono alla prova per capire se fate sul serio, il tutto può durare anche due o tre giorni.





GENITORI QUASI PERFETTI

Nessun genitore è sempre perfetto. Ci sono giorni o periodi in cui non si sopporta niente e in cui il discutere o cercare di mediare in famiglia sembrerà inutile; a tutti capitano le giornate negative. In questi momenti è un buon metodo fermarsi e darsi il tempo di ripartire come al solito. Non pretendete di riuscire a comportarvi sempre in modo ottimale. Alcune volte saranno le circostanze, l'umore, le tensioni a farvi scegliere l'intervento più logico, ma che potrebbe anche rivelarsi non il migliore.

Pazienza! L'importante è sapersi anche adattare a quella situazione; del resto la flessibilità è l'arma migliore per affrontare uno stato di disagio. Un po' di tolleranza, di spontaneità e di autoironia vi faranno vivere meglio i momenti grigi.

Non esiste il comportamento perfetto

Senza mirare alla perfezione, a volte bastano alcuni accorgimenti per rendere più facile e serena la vita di tutta la famiglia e **non pretendere troppo né dai figli, né da sé stessi**. Riuscire ad applicare semplici soluzioni che non richiedono eccessive energie può rivelarsi infatti straordinariamente proficuo.

- Provare a cambiare alcune abitudini può essere utile. Se avete a che fare con un figlio che fa i capricci, probabilmente sarà più collaborativo quando è meno stanco; per esempio vestitelo dopo la colazione anziché prima, servitegli il pranzo prima o dopo l'ora abituale e così via.
- Scegliete delle attività che rendono contento vostro figlio e svolgetele insieme a lui.
- Fate in modo che vostro figlio capisca che voi siete felici, se lui è felice. Ogni qualvolta fa qualcosa che vi soddisfa assicuratevi di farglielo capire. Noi tutti preferiamo le lodi ai rimproveri e, se darete ai bambini l'opportunità di vedervi sorridere, impareranno che un genitore felice è più divertente di uno contrariato.
- È davvero necessario impedirgli di fare alcune cose? Qualche volta certamente lo è, altre no. A volte un momento di confronto e di riflessione con lui possono diventare un



importante aiuto a capirsi reciprocamente.

- Anche i genitori devono saper chiedere scusa: quando perdetevi la pazienza a causa di stanchezza o turbamento, chiedetegli scusa, vi sentirete meglio entrambi.
- Non aspettatevi che un bambino al di sotto dei tre anni capisca e ricordi ciò che gli è permesso di fare, in realtà anche dopo i tre anni spesso è per lui difficile ricordare le istruzioni ricevute.

Non ce la faccio più

Momenti di scoraggiamento e di disorientamento sono insiti nel mestiere di genitore, viverli è normale, ma non bisogna sottovalutarli. **Parlate delle vostre preoccupazioni con chi è in grado di comprendervi perché sta vivendo un'esperienza analoga** o perché la sua formazione e professione ne fa un valido referente. È sicuramente d'aiuto parlare e stare con altre persone, specialmente con altri genitori. È molto spesso vero che solo i genitori capiscono. Guardandoli, molti sembrano calmi e capaci (forse anche voi), ma da soli a casa la maggior parte attraversa momenti di frustrazione e collera. Se non conoscete altri genitori, cercateli dove ci sono luoghi di aggregazione di bambini: l'asilo nido, la scuola, il parco giochi, la ludoteca. In questo contesto sarà più facile fare amicizia e, in un gruppo di genitori con figli della stessa età, potreste trovare la possibilità di discutere del comportamento di vostro figlio più facilmente rispetto al farlo con amici che non hanno figli della stessa età. Quando tutti i giorni sono neri e vi sembra che tutto sfugga al vostro controllo chiedete aiuto anche a uno specialista.

Domandate un colloquio al pediatra o mettetevi in contatto con i servizi psico-sociali della vostra Azienda sanitaria o del Comune. Parlare con persone competenti che comprendono ciò che state vivendo potrebbe essere il primo e più importante passo per migliorare le cose.

Figli quasi perfetti

Non aspettatevi un comportamento perfetto. Se non ve lo aspettate non vi sentirete dispiaciuti e arrabbiati se non lo otterrete. Dopo tutto se è accettabile che voi siate genitori tutt'altro che perfetti, a maggior ragione dovrebbe essere accettabile che lo siano i vostri figli e





che non sempre rispondano adeguatamente alle vostre aspettative.

Tra il figlio ideale e quello reale c'è sempre una bella differenza.

Ad esempio, per voi è indice di un buon comportamento la capacità di stare seduti ed essere tranquilli. Alcuni bambini riescono a stare fermi per un po', per altri invece è una tortura. Se vostro figlio non sta mai fermo ed è pieno di interessi sarà meglio per tutti offrirgli l'opportunità di sfogarsi e curiosare tranquillamente in giro, invece di pretendere che sia il bambino quieto che vorreste, ma che lui non è.

Il bambino capriccioso

I capricci sono una caratteristica di quasi tutti i bambini dai 2 anni in poi. A questa età un bambino su cinque fa i capricci almeno due volte al giorno, alcuni poi li fanno già a 12 mesi, ma non si può parlare di capricci prima dei 5-6 mesi di età. Il bambino capriccioso è difficile da sopportare, non segue le regole, non collabora, protesta per qualsiasi cosa, non è in grado di dare un senso a ciò che vuole, spesso dice semplicemente: "voglio!" oppure "no!". In queste situazioni capita allora che i genitori, non sapendo bene che fare, diano corda al piccolo per impedire che si arrabbi di più o pianga in modo inconsolabile e cedono a tutte le sue pretese, vizian-dolo. A volte la mamma, se ha ripreso da poco il lavoro, quando torna a casa si sente in colpa per aver abbandonato il figlio e gli concede tutto pur di non contrariarlo. ☺ *Comportati bene!, pag. 216* Esiste confusione tra prestare attenzione al bambino e viziarlo: in genere è bene occuparsi del proprio figlio, ma può risultare **controproducente essere a sua disposizione per qualsiasi cosa o al momento sbagliato**, per esempio quando deve imparare a giocare da solo o con altri coetanei, oppure dopo che si è comportato male. Essere sempre a sua disposizione non gli insegnerà ad aspettare. Contrariamente a quello che si pensa, invece, tenere in braccio un bimbo non è un modo per viziarlo: in molte culture extra-europee il bambino trascorre molto tempo in braccio alla madre.

Se si è troppo permissivi

Se non si corre ai ripari, il bambino viziato avrà problemi, specialmente dall'epoca della scuola in poi. Sarà poco accettato dagli altri coetanei perché troppo egocentrico e arrogante, sarà mal soppor-

tato dagli insegnanti perché troppo insistente e poco docile.

Gli stessi genitori avranno difficoltà a volergli bene proprio per il suo comportamento. Alla lunga un bambino viziato diventa infelice e riduce la sua resa scolastica perché non motivato.

Nel tempo può rischiare di essere succube della droga; l'essere viziato lo allontana sempre più dal possedere gli strumenti per affrontare i problemi della vita di tutti i giorni. Se il bambino piange, **distinguate tra necessità e desideri**. Il bambino piange per necessità se ha dolore, fame, paura, in questi casi è importante rispondere subito alla richiesta. Se piange perché desidera qualcosa, potete decidere o meno di accontentarlo. **Se piange per capricci, ignoratelo**. Non insistete con frasi tipo "smettila di piangere" o "sei un frignone". Coccolatelo di più se sta vivendo un periodo di maggiore frustrazione per i vostri dinieghi, ma non dategliela vinta al momento dei capricci o dei pianti. Spesso i bambini fanno capricci per ottenere la vostra attenzione, per cambiare le vostre decisioni, per riuscire a fare quello che vogliono. I capricci non si esprimono solo con il pianto, ma anche con atteggiamenti più aggressivi come gridare, buttarsi per terra, sbattere le porte; se il bambino è in un posto sicuro, lasciatelo sfogare. **I capricci hanno lo scopo di farvi cambiare idea**, ma voi siate fermi e risoluti, **non cedete**.

L'importanza delle regole

Cercate la collaborazione di vostro figlio per le regole importanti. Fategli seguire quelle stabilite fin da quando era piccolo, molto prima dell'inizio della scuola, come per esempio stare nel seggiolino in auto, non picchiare gli altri bimbi, andare a dormire e alzarsi dal letto all'ora giusta. Su queste regole siate intransigenti: non c'è motivo di discuterle. In altre situazioni, invece, il piccolo può avere delle alternative, per esempio su quale libro leggere prima di dormire, su che minestra volere, su quale gioco farsi regalare. Cercate di fargli capire che **ci sono situazioni in cui le regole non vanno discusse**, sebbene queste non debbano essere numerose, non più di una ventina. Quando in una casa esistono delle regole, queste devono essere rispettate da tutti e devono essere condivise da papà e mamma. Non pretendete un rapporto paritario col bambino finché non è diventato adulto. All'età di 2 anni non parlate troppo di



regole al piccolo, non le prenderebbe sul serio; a 4-5 anni potete cominciare a parlare di disciplina al bambino, però gli manca ancora il giudizio necessario per stabilire le regole. Generalmente i piccoli non sanno gestire le regole, sono i genitori che devono stabilirle e farle rispettare.

L'utilità dell'attesa

Insegnategli ad aspettare: aspettare serve per vivere meglio la frustrazione. Il bambino gradualmente deve imparare a non ottenere una gratificazione immediata per quello che fa, che è poi quello che succede nel mondo degli adulti. Non sentitevi in colpa se dovete far attendere il bambino in certe occasioni (per esempio, quando siete al telefono o state parlando con altre persone), l'attesa non danneggia la crescita psicologica del bambino, anzi serve a rafforzarla. Per aiutarlo a tollerare la frustrazione abituatelo anche a variare l'oggetto desiderato (non può mangiare la torta, ma può mangiare un frutto) o il momento in cui può ottenerlo (non può mangiare la torta prima di pranzo, ma dopo pranzo sì).

Il valore di saper giocare da soli

Insegnategli a giocare da solo. Il compito dei genitori è quello di fornire giocattoli, libri utili e altri spunti di interesse, il compito del figlio è quello di utilizzarli bene per divertirsi. Anche se state insieme a vostro figlio per parecchie ore al giorno, non è necessario che siate il suo compagno di giochi fisso, né è utile garantirgli sempre un coetaneo con cui giocare. Se siete occupati, insegnategli a giocare anche da solo; a un anno di vita un piccolo può stare da solo anche per 15-20 minuti di seguito. ➤ *Si cresce!, pag. 178*

Concedete tempo a vostro figlio, ma ritagliatevene anche per voi. Le necessità basilari del bambino (amore, cibo, sicurezza) sono prioritarie, ma anche la vostra vita è importante. È fondamentale non solo la quantità di tempo che dedicate a vostro figlio, ma soprattutto la qualità, cioè il modo di interagire e confrontarsi e dialogare con lui. Cercate ogni giorno di **concedergli un tempo di qualità**, invece di stare continuamente con lui rinunciando ai vostri spazi: ne potrebbe andar di mezzo il vostro rapporto di coppia. Qualche serata programmata solo per voi,



marito e moglie, sarà utile a rinforzare la vostra intesa e a farvi riprendere le energie. Il bambino deve **imparare ad aver fiducia in voi anche senza avervi sempre vicini**. Deve imparare a rispettare i vostri diritti e questo gli servirà in futuro per rispettare anche quelli degli altri.

Il bambino aggressivo

Un bambino aggressivo può essere motivo di molta apprensione per i genitori. Accade a quasi tutti i bambini di mordere, colpire e spingere altri bambini, se vostro figlio ogni tanto è aggressivo non significa che lo sarà da adulto. Alla stessa stregua, i bambini più piccoli, curiosi e sperimentatori, potrebbero non capire subito che mordere o tirare i capelli fa male. Comunque, quando vostro figlio si comporta in modo aggressivo è bene **fargli capire, con un atteggiamento forte, calmo e deciso, che non è un comportamento accettabile**.

Contenere l'aggressività

Se vostro figlio tende a essere aggressivo con gli altri, dovete insegnargli, anche col vostro esempio, la tolleranza, la pazienza, il buonumore. Ovvero **educarlo a un sistema che gli consenta di riuscire a gestire le proprie emozioni**. Spesso infatti l'aggressività nasce dal rispondere in modo immediato a una situazione frustrante.

Date l'esempio voi stessi rispondendo in modo dolce, ma sempre deciso, alle intemperanze di vostro figlio. Spiazzatelo offrendo un altro punto di vista. Alcuni spunti per rispondere con pazienza e dolcezza alla sua aggressività.

- Parlate con vostro figlio, i bambini spesso attraversano periodi di insicurezza e turbamento che sfociano in atteggiamenti aggressivi, per esempio mentre giocano con gli altri. Se parlando riuscite a scoprire che cosa preoccupa vostro figlio, potrebbe essere un buon inizio per aiutarlo.
- Non colpite, non mordete o scalciate di rimando: mettersi allo stesso livello del bambino, potrebbe fargli sembrare giusto quel comportamento. Spiegategli invece con estrema chiarezza e decisione che non condividete, né tollerate una condotta simile.



- Se vostro figlio insiste con un atteggiamento aggressivo e siete in compagnia di altri bambini, portatelo via o chiedete agli altri di andarsene. Non abbiate esitazioni, fatelo davvero!
- Se a casa questo comportamento è diretto a voi e i vostri rimproveri vengono ignorati, portate il bambino in un'altra stanza dove non ci siano pericoli e lasciatelo per un breve periodo di tempo.
- Cercate di dimostrare a vostro figlio tutto il vostro amore anche se non approvate il suo modo di comportarsi. Non è facile amare bambini aggressivi ma un po' d'amore in più potrebbe essere ciò di cui hanno bisogno.
- Aiutalo a esternare le proprie sensazioni in modi che non siano aggressivi per cose e persone.
Cercate spazi ampi, come ad esempio un parco, e incoraggiate vostro figlio a correre e a gridare in modo da scaricare tutto il nervosismo che ha dentro. Il semplice fatto di fargli capire che

Che cosa fare se fa i capricci?

Un modo per intervenire efficacemente quando fa i capricci è quello di allontanarlo fisicamente dall'oggetto o dal motivo del capriccio, distraendolo con un gioco preferito o con una situazione diversa, attraente. Se vuole giocare a tutti i costi con i coltelli in cucina, portatelo in camera sua e dategli il suo orsetto preferito, oppure distraetelo raccontandogli una fiaba o improvvisando dei travestimenti. Se il capriccio continua e il bambino piange, sbraita, si butta per terra, o addirittura picchia la testa contro il pavimento o vuole picchiarvi, provate a "placcarlo" alle spalle stringendolo a voi, impedite però che si dimeni e si faccia male, dandogli baci e tenendolo ben fermo e bloccato per almeno mezzo minuto. È probabile che il piccolo, così contenuto, si calmi e interrompa la piccola crisi nervosa. Se non sente ragioni, portatelo nella sua stanza o in un angolo e lasciatelo lì a sfogarsi, dicendogli che potrà tornare

da voi quando gli sarà passata la rabbia. Siate inflessibili nel lasciarlo in castigo, potete andare ogni 10-15 minuti a controllare come sta, ma non cedete alle sue richieste, se ancora piange per capriccio.



riconoscete le sue necessità gli renderà più facile l'esprimere le proprie emozioni, senza far male a nessuno.

📖 *Comportati bene!, pag. 212*

Se il comportamento di vostro figlio vi preoccupa seriamente parlatene col pediatra.

Il bambino iperattivo

Un'eccessiva vivacità dei bambini a volte viene interpretata dai genitori come iperattività. Non c'è dubbio che molti bambini siano iperattivi, alcuni possono essere descritti come affetti da "disturbo da deficit di attenzione e da iperattività", come viene definita ora questa condizione. È da precisare però che **molti bambini, difficili da gestire e con problemi di concentrazione, non sono necessariamente anche iperattivi**. Alcuni bambini possono soffrire infatti semplicemente di una leggera forma di iperattività. Diventa perciò difficile per i genitori e, alcune volte anche per i medici, stabilire quali siano da considerare problemi "normali" di comportamento e quali siano i sintomi del "disturbo da deficit di attenzione e da iperattività" che richiede cure e trattamenti specifici.

Indirizzare la vivacità

Un temperamento irrequieto e sovraeccitato richiede ai genitori un atteggiamento saldo e di contenimento. In questi casi è infatti di grande aiuto assicurare al figlio un ritmo di vita uniforme e prevedibile, che gli garantisca la **sicurezza di abitudini regolari** e la ripetizione di schemi quotidiani.

- Attenetevi il più possibile alla routine giornaliera. Rassicura il bambino irrequieto o difficile e aiuta i genitori a mantenere la calma e ad affrontare meglio la tensione.
- Organizzatevi in modo da avere durante il giorno del tempo da dedicare esclusivamente a vostro figlio, è un ottimo metodo per non sentirvi in colpa quando dovrete dirgli di no in altri momenti della giornata.
- Evitate le situazioni difficili e non pretendete troppo dal bambino: fate in modo che le visite ai negozi siano brevi. Non aspettatevi che stia seduto tranquillo durante i pasti o si



comporti bene in un supermercato. Chiedete a vostro figlio di rimanere fermo, o controllato, o di concentrarsi, all'inizio per un brevissimo periodo, poi gradualmente provate ad aumentare il tempo in cui gli chiedete attenzione.

- Portatelo, se possibile ogni giorno, dove possa correre e sfogarsi. Portatelo al parco, ai giardini o in qualsiasi altro luogo sicuro all'aperto. Trovate il modo di aiutare vostro figlio a bruciare energie.
- Limitate l'assunzione di bevande gassate, tè e caffè. Queste bibite contengono caffeina che potrebbe eccitare i bambini già sensibili. Limitarne l'assunzione può essere d'aiuto.

Se i suggerimenti dati, su come agire con comportamenti difficili, non vi sono d'aiuto, parlatene al pediatra. Potrebbe essere necessario approfondire il problema attraverso una consulenza con i servizi di neuropsichiatria infantile della zona.



Note:

⊛ Consigli pratici

COMPORTAMENTI PERICOLOSI

Sfugge al controllo

Corre fuori di casa o dal cortile

Fino a 3-4 anni i bambini devono essere controllati perché, se lasciati liberi in strada, rischierebbero degli incidenti: andare sotto un'auto, cadere in un pozzo o in un corso d'acqua. Per evitare che questi incidenti possano accadere, chiudete a chiave la porta d'ingresso; se avete un cortile, lasciate che giochino fuori solo se è recintato e privo di rischi.

Sfugge dai genitori a passeggio o nei negozi

Date al bambino l'indicazione di rimanere sempre sul marciapiede quando si va in giro per strada e di darvi la mano quando si deve attraversare una via o si arriva a un incrocio. Se vostro figlio non ubbidisce, prendetelo per un braccio e in modo fermo ditegli di stare alle regole e che correre non è un gioco possibile. Se cerca ripetutamente di scappare, tenetelo per mano durante tutta





la passeggiata oppure, se siete in un negozio, mettetelo nel carrello. Se il bambino non si comporta bene quando siete fuori, mettetelo in castigo e quando andate per negozi, se possibile, lasciatelo a casa con la baby-sitter o coi nonni. Fategli i complimenti quando si comporta bene.



Oggetti rischiosi

Gioca con i fili elettrici o coi rubinetti del gas

Dite al bambino in modo netto e severo di non toccare le prese, picchiategli le mani se continua a giocare con i cavi elettrici, ma soprattutto pre-

venite queste situazioni applicando il salvavita all'impianto elettrico, nascondendo i fili pendenti, utilizzando cucine a gas con manopole apposite anti-fughe di gas.

Accende i fiammiferi

La regola consiste nel far sparire i fiammiferi dalla sua portata, almeno fino a quando non ha 8-10 anni: a questa età potete anche spiegargli come si accendono, quando si usano e che attenzioni deve avere.

Situazioni rischiose

Si arrampica sugli alberi o sui muriccioli

È pericoloso in genere e in particolare almeno fino ai 5-6 anni: controllatelo a vista a patto che l'albero sia robusto, basso e comodo da scalare. Al parco-giochi sorvegliatelo quando si arrampica sulle apposite strutture.

Si slaccia le cinture di sicurezza in auto

La regola deve essere che tutti i passeggeri in auto abbiano le cinture di sicurezza allacciate quando si viaggia. Vostro figlio vi si adegnerà se anche gli adulti saranno ligi alle regole! Davanti al bambino cocciuto che non vuole sentir ragioni, accostate quanto prima e fermate l'auto fino a quando non si lascia rimettere sul seggiolino con le cinture di sicurezza allacciate. ➡ *Metterli al sicuro!*, pag. 300

⊛ Consigli pratici

COMPORTAMENTI AGGRESSIVI

Relazioni con i coetanei

Prende in giro i compagni

Girano a scuola parecchi nomignoli offensivi tra compagni, tipo: puzzone, ciccione, cretino, ecc. La regola da far rispettare è che prendere in giro i compagni è segno di maleducazione e ferisce la sensibilità del coetaneo, con riflessi sulla sua crescita psicologica e sulla stima di sé. Fate voi stessi attenzione a non prendere in giro.

Spettegola, fa la spia

Questo accade spesso tra fratelli, per ottenere una posizione di privilegio davanti al genitore: interrompetelo se comincia a sparare del fratello, a meno che la comunicazione non serva a evitare pericoli. Ricordate al bambino che lo spettegolare impedisce l'amicizia e che tra fratelli dovrebbe esistere solidarietà. Lodatelo non appena mostra





di essere disponibile a parlare apertamente, senza pettegolezzi.

Porta via i giochi agli altri

Se vostro figlio ruba un giocattolo a un coetaneo, prendete subito il gioco e riconsegnatelo al legittimo proprietario; non lasciate che abbia la meglio l'aggressione del più forte o le lagne di chi vuole tenere a tutti costi l'oggetto. Insegnategli inoltre a riportare il gioco altrui quando il proprietario lo richiede o a prestare i suoi giochi agli amici.

Non presta i giochi agli altri

Fin verso i 3 anni il piccolo raramente cede volentieri il suo giocattolo a un amico, non sa ancora cosa sia la generosità, però è utile che voi cominciate a fargli notare che chi è disposto a dare, più facilmente riceverà in cambio dagli altri qualcosa. Per prevenire facili litigi tra bambini piccoli per il possesso dei giochi, lasciategliene portare uno solo quando va al parco o in giro. Lodatelo se presta un gioco e incoraggiatelo a comportarsi così: in casa provate a dividere con lui una bevanda, un dolce; a far prestare un giocattolo a un amico.

Non fa amicizia e non partecipa a competizioni

Ci sono bambini poco inclini a stare in compagnia in modo socievole, altri che

quando giocano vogliono vincere a tutti i costi o cambierebbero le regole pur di vincere. In questi casi dovranno fare i conti con le conseguenze naturali di un tale comportamento: il gruppo lo rifiuterà se non starà alle regole o se vorrà sempre vincere. Non interferite nei rapporti all'interno del gruppo, ma incoraggiatelo a essere cortese e ad accettare la competizione e la possibile sconfitta.

Evitate a vostra volta di essere un modello di dominatore in famiglia.

Fare a botte e picchiare

Fa a botte con i coetanei

Intervenite subito per dividerli non appena i due contendenti si azzuffano e si spintonano; metteteli in castigo in due posti separati, imponete una pausa a entrambi, oppure ripedite a casa il compagno di giochi che si è trasformato in lottatore.



⊛ Consigli pratici

Viene picchiato da qualche compagno

Insegnate a vostro figlio a evitare la lotta come sistema di difesa e ad allontanarsi da situazioni che possono danneggiarlo. Dimostrategli, anche col vostro comportamento in casa, che il parlare e l'esprimere le proprie opinioni deve sostituirsi all'uso delle maniere forti.



Sì comporta male con gli animali domestici

Spiegategli che anche gli animali, se picchiati, sentono dolore e soffrono. Purtroppo alcuni bambini considerano l'animale niente di più che un giocattolo. Sta a voi fargli vedere e fargli conoscere la vita delle bestie. Se poi il bambino continua a essere violento, punitelo, mettendolo in castigo, dopo averlo sgridato.

Il collaborare a dar da mangiare al cane o al gatto serve a rendere il bambino più cosciente nei confronti degli animali: se il bambino si rifiuta, insistete sul fatto che "siete dispiaciuti" del suo modo di comportarsi,

potete anche ricorrere a piccoli ricatti, tipo non fargli fare merenda se non ha dato da mangiare all'animale.

Rovinare oggetti o cose

Tocca quello che non deve toccare

Prima di tutto cambiate posto o togliete tutti gli oggetti pericolosi o delicati che sono alla portata del bambino in modo che non possa raggiungerli. Vietategli qualsiasi contatto con tutto quello che non può essere spostato; se disobbedisce, mettetelo in castigo.

Se il bambino è ancora piccolo e non parla, è utile spostare il suo interesse su oggetti simili ma finti, come telefoni e ferri per stirare giocattolo, meno fragili o pericolosi. Sia chiaro comunque che vostro figlio obbedisce a una naturale curiosità quando tocca o muove i tasti





di uno stereo o prende in mano il vaso di cristallo al centro del tavolino. Aiutatelo perciò a esplorare l'ambiente con voi, insegnategli più a guardare e a chiedere e meno a toccare le cose; per esempio invitatelo a domandarvi di accendere la TV e non di provarci da solo. Lodatelo quando si comporta come gli avete insegnato.

Salta sul letto o sul mobilio

I bambini hanno un naturale impulso a saltare e cosa c'è di meglio di un letto molleggiato per farlo. Le conseguenze però possono non essere altrettanto felici, cadute e ferite o danni all'arredamento sono i rischi. Cercate quindi di distoglierlo da simili acrobazie e di farlo saltare in posti più consoni e meno pericolosi. Apprezzatelo quando si comporta bene nella propria stanza.

Distrugge o smonta oggetti deliberatamente

Alcuni bambini per curiosità cercano di fare a pezzi e smontare qualsiasi cosa gli capita tra le mani: in questi casi siate tolleranti nei suoi confronti, sta cercando di apprendere. Nel caso in cui gli avete vietato di rompere certi oggetti o giochi, e lui poi li ha effettivamente distrutti, non rimpiazzate il giocattolo rotto con un altro nuovo, facendogli presente che le conseguenze del suo smontare sono quelle di non poter più avere quel giocattolo. Educatelo comunque ad avere cura delle sue cose e di quelle degli altri.

Scarabocchia sulle pareti

Cercate di dissuaderlo dicendogli che è difficile poi pulire i muri, se lui li imbratta; mettetegli a disposizione lavagne o fogli appesi dove poter dipingere, ma se non sta alle regole, sequestrate pennarelli, pastelli, matite. Apprezzate invece i suoi disegni su carta, tenendo conto che più il bambino è piccolo, più i fogli dovranno essere grandi.



Rompe o butta per terra i giocattoli

Dovete insegnargli a non spaccare i giochi, perché costano soldi, e a non lanciarli, perché andrebbero a sbattere contro mobili o altri oggetti della casa rompendoli. La punizione sarà di conseguenza a quello che ha fatto: se il gioco non si è rotto, sequestratelo per 2 giorni, poi restituiteglielo dopo avergli spiegato come comportarsi; se il gioco si è rotto, rimandate la riparazione per almeno 2 giorni, spiegando che non avete tempo per ripararlo subito. Lodatelo quando ha cura dei propri giochi.

REGOLE DI CONVIVENZA



Contravviene a regole importanti

Dice bugie

Bisogna distinguere fra bugia e invenzione fantastica: il bambino fino a una certa età (3-4 anni) non distingue bene la realtà dalla fantasia e quindi può dire cose che non sono vere senza rendersi conto di mentire e senza lo scopo di

nascondere i propri misfatti. I bambini dicono a volte bugie per evitare punizioni: nei primi 5 anni di età spesso i bambini dicono bugie perché sperano di farla franca; dopo si rendono conto che la loro bugia non convince nessuno. La bugia si usa per evitare punizioni frequenti e dure o, anche, per soddisfare le aspettative dei genitori. Cercate di convincere il bambino a dire la verità. Se insiste nelle bugie punitelo



sulla base di prove tangibili. Se lo scoprite con le mani nel sacco, non fate troppe domande e applicate una punizione, ma se non avete prove certe del suo comportamento negativo o contrario alle vostre disposizioni, soprassedete, potreste sbagliarvi. Se il bambino nega di essersi comportato male davanti all'evidenza, dimostrategli la vostra disapprovazione: fategli capire che siete dispiaciuti del suo comportamento e che sperate che in futuro dica la verità: mettetelo poi in castigo per un tempo doppio rispetto al solito. Non cercate di cogliere il bambino in fallo o di farlo confessare, ciò gli farebbe inventare altre bugie più elaborate. Cercate di non essere voi stessi dei bugiardi e dite bugie il meno possibile.

Sputa

Insegnategli che sputare non va bene, che voi non lo permettete: se lo fa, castigatelo allontanandolo dagli altri. Fatevi vedere offesi e indignati se qualche adulto sputa per strada.

Ruba

Porta via cibo, soldi, giochi ai genitori, fratelli, amici, dai negozi. Prima dei 4-5 anni i bambini non capiscono bene la differenza tra mio e suo, ritengono di poter prendere tutto, quantomeno in prestito. Se, a casa di un amico o in un negozio, si appropriano di qualcosa, lo fanno fortunatamente in modo palese, ciò consente di rendere subito gli oggetti presi e di far presente al bambino che si deve chiedere prima di prendere un oggetto. Se l'oggetto è stato rotto

o il cibo consumato trovate un modo per risarcire il proprietario coinvolgendo il bambino. Siate sospettosi quando il bambino dice di aver trovato per caso qualcosa di nuovo, mai usato. Se lo cogliete sul fatto mentre ruba, e se questo succede verso i 4 anni, è un bene, imparerà prima e più facilmente a comportarsi secondo le regole. Cercate di insegnargli che non può avere tutto ciò che vuole.

Prende oggetti nei negozi

Al supermercato o nei negozi prende a vostra insaputa cibi, dolci o altro dagli scaffali. Chiarite in modo deciso che senza permesso non può toccare nulla, perché non è a casa propria e quello che prende potrebbe rompersi.

- Cercate di distrarlo all'ingresso, occupandolo con uno dei suoi giocattoli opportunamente portati da casa.
- Coinvolgetelo facendogli spingere il carrello o dandogli piccole incombenze, tipo il prendere dallo scaffale un pacchetto,



⊛ Consigli pratici

- a patto che non siano confezioni delicate.
- Passategli i cibi da riporre nel carrello, se vi è seduto dentro.
- Dite al bambino cosa state comprando in modo da farlo sentire partecipe.
- Evitate di portarlo con voi in negozi a rischio, come quelli che vendono piatti e bicchieri, se ha meno di 2 anni.

Capricci

Fa capricci in pubblico

Spesso succede nei negozi, dove i bambini piangono e strepitano per avere una caramella, un gelato o un giocattolo. Se avete deciso che non è l'ora o il luogo opportuno, tirate dritto senza cedimenti, il bambino dopo poco vi correrà dietro; se il posto non lo consente, siete per esempio in chiesa o al ristorante, prendetelo di peso e uscite. Spiegategli che in giro per negozi non si devono fare capricci o scenate isteriche.

Non vuole andare dal dottore

Se fa i capricci quando viene portato alla visita dal pediatra, potrebbero essere utili alcuni accorgimenti.

- Prendete l'appuntamento in orari in cui il bambino non fa né il pisolino né la merenda.
- Portatevi dietro un peluche, il ciuccio, un gioco per l'attesa o anche per particolari momenti della visita.
- Per facilitare l'esecuzione della visita, provate a casa a mimare la visita del dottore, facendogli aprire la bocca, facendo profondi respiri, mettendosi disteso. Evitate di fargli solletico all'addome o che la sorellina glielo faccia per scherzo, perché poi non si lascerebbe visitare bene la pancia.

Se capita di passare davanti allo studio del pediatra, potreste entrare anche solo perché il bambino saluti l'infermiera o qualche coetaneo in attesa.





REGOLE IN FAMIGLIA



Rispetto degli altri

Richiede costante attenzione e presenza

Alcuni bambini pretendono che il genitore giochi con loro in modo continuo; quando sta leggendo, guardando la TV, sta lavandosi i capelli, il bambino si lamenta di essere solo, di essere triste e vuole essere preso in braccio. Qualsiasi genitore dovrebbe prendersi almeno 30 minuti al giorno di tempo per le proprie incombenze, anche quando ha a che fare con figli di 1 o 2 anni. Il bambino deve sapere di non poter interrompere costantemente i genitori se sono occupati. Come fare? Dite al bambino di prendere dei pa-

stelli o dei libri mentre voi siete impegnati, per esempio state leggendo il giornale. Questo gli permetterà di sentirsi grande anche lui e di imitarvi. Se il bambino continua a parlare, dategli che in quel momento non potete ascoltarlo, di tornare quando avrete finito di leggere. Lodatelo se gioca da solo mentre siete occupati.

Vi interrompe mentre siete al telefono

Dite al bambino di non disturbare durante le telefonate; tenete comunque vicino al telefono alcuni giochi scelti in precedenza da dargli al momento della telefonata. Se protesta e vi interrompe, allontanatelo anche in modo

⊛ Consigli pratici

brusco. Cercate comunque di prevenire tali situazioni non restando al telefono più di 5 minuti o telefonando mentre il bambino riposa il pomeriggio oppure dopo cena.



Interrompe i discorsi in famiglia con domande o parlando continuamente

Invitatelo ad attendere il proprio turno se qualcun altro sta parlando, in modo che tutti possano esprimersi. Ignoratelo se cerca di parlare, se insiste ditegli di attendere che dopo sarete contenti di sentire anche lui; se anche così non funziona, allontanatelo e mettetelo in castigo. Cercate però nelle chiacchiere a tavola di dare anche voi il buon esempio, ovvero di non interrompere gli altri e di seguire il discorso di vostro figlio, anche se dice cose banali per voi, ma che non lo sono per lui.

Ostacola o ignora gli altri

È una situazione comune a tanti bambini che non ascoltano quando i genitori parlano; se siete certi che il bambino ci senta bene, dategli di stare attento alle vostre parole e che non siete disposti a ripetere più volte lo stesso discorso. Quando volete che vostro figlio ascolti cose importanti, parlategli in modo che ci sia contatto visivo tra voi. Il comportamento del genitore deve essere educativo: non gridare, non parlargli a distanza, non ripetergli le cose, rispondere alle sue domande in modo solerte, non ignorarlo.

Disturba gli ospiti

Così come voi non dovete disturbare vostro figlio quando gioca con i coetanei, anche lui non vi deve infastidire quando avete ospiti. Lasciate che all'inizio il bambino saluti e si intrattenga con i vostri amici, per esempio portando una sedia a un ospite, poi pretendete che vada a giocare. Se è piccolo procurategli voi i giochi; se è più grande, invitatelo a giocare in camera sua. Lodatelo se si comporta bene quando ci sono ospiti in casa.

Non vuole scusarsi o ammettere un errore

È difficile che un bambino chieda scusa o dica di aver sbagliato. Non pretendetelo neppure, evitate che faccia pubblica ammenda. Insegnategli invece che voi siete in grado di scusarvi con lui, se vi siete arrabbiati per nulla.



Autonomia

Perde tempo

Abituate il bambino a prepararsi per tempo quando si deve uscire e ad avere il senso del trascorrere delle ore. Aiutatelo fisicamente se non si può attendere e se tende a essere lento. Anche voi però non perdetevi tempo e mostrategli che siete capaci di fare in fretta a prepararvi.

Non vuole parlare quando ne sarebbe in grado

Certi bambini non parlano, tirano per le maniche i genitori e fanno scena muta piuttosto che parlare. Abituare vostro figlio a parlare per esprimere i propri desideri, dategli che non potete inventarvi quello che pensa e che non esprime. Lodatelo quando parla.

Fa i capricci quando deve essere vestito o cambiato

Non sorridete, non parlategli, siate seri quando lo vestite e lui fa i capricci. Se mettete tutto sul ridere, il piccolo vedrà questa situazione come un gioco divertente e non collaborerà.

Non si veste da solo, benché possa farlo

Quando vostro figlio ha un'età sufficiente per sapersi vestire (verso i 5-6 anni), evitate di aiutarlo, altrimenti lo fareste sentire ancora piccolo. Cercate di lasciarlo vestire da solo e se non lo

fa, riprendetelo. Date al bambino comunque la possibilità di vestirsi con abiti facili da indossare. Lodatelo se si veste da solo, se è veloce e pronto per andare a scuola in tempo.

Voi stessi cercate di essere pronti e in tempo al momento di andare al lavoro o in ufficio.

Rimanda il lavarsi, il bagno, il pulirsi i denti

Certi bambini non ne vogliono sapere di lavarsi e dell'igiene personale. Fate loro presente che tutti in casa si lavano, si puliscono i denti, si preparano adeguatamente prima di uscire. Controllatelo se non si lava, verificate se è sporco. Se il bambino è piccolo, distraetelo in modo da poterlo lavare.

Cercate anche voi di avere buone abitudini di igiene personale. Fategli i complimenti quando è pulito e quando si lava da solo i denti.

