



GUIDA PRATICA ALLA GENITORIALITÀ POSITIVA

Come costruire un buon rapporto
genitori-figli

Con il contributo della
Commissione Europea



Save the Children
Italia ONLUS

Save the Children è la più grande organizzazione internazionale indipendente che lavora per migliorare concretamente la vita dei bambini in Italia e nel mondo.

La nostra visione è un mondo in cui ad ogni bambino sia garantito il diritto alla sopravvivenza, alla protezione, allo sviluppo e alla partecipazione.

La nostra missione è promuovere miglioramenti significativi nel modo in cui il mondo si rivolge ai bambini e ottenere cambiamenti immediati e duraturi nelle loro vite.

La presente pubblicazione è stata redatta da una consulente indipendente, Joan Durrant, *Professor of Family Social Sciences at the University of Manitoba, Winnipeg (Canada)* ed è stata completata nel gennaio 2012.

Si ringrazia la Dott.ssa Maria Teresa Pedrocco Biancardi, psicologa e psicoterapeuta dell'infanzia e della famiglia, per la supervisione al testo italiano.

Progettazione grafica:
Enrico Calcagno
AC&P SRL | Aurelio Candido e Partners

Stampa:
Arti Grafiche Agostini

Traduzione di:
Isabella Preziosi

La presente pubblicazione è stata realizzata nell'ambito del progetto "Educate, do not punish" coordinato da Save the Children Italia con la partecipazione di Save the Children Svezia, Save the Children Lituania e Save the Children Romania, e finanziato dalla Commissione Europea nel quadro del programma DAPHNE III.

Le opinioni espresse dai bambini e dalle bambine e le relative citazioni presenti in questa Guida provengono da attività di partecipazione e consultazione realizzate da Save the Children Svezia e Save the Children Romania nell'ambito di questo progetto.



Save the Children

Italia ONLUS

Save the Children Italia Onlus
Via Voltorno 58 - 00185 Roma
tel +39 06 480 70 01
fax +39 06 480 70 039
info@savethechildren.it

www.savethechildren.it

INDICE

2	Premessa
4	Introduzione Di cosa parla questa Guida A chi è rivolta Come è organizzata
8	CAPITOLO 1 I diritti dell'infanzia e dell'adolescenza Cosa sono i diritti dell'infanzia e dell'adolescenza Cosa è la Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza Quale è il rapporto tra diritti dell'infanzia e dell'adolescenza e genitorialità
12	CAPITOLO 2 Punizioni fisiche e altre punizioni degradanti Quali sono i risultati della ricerca scientifica sugli effetti delle punizioni fisiche e le altre punizioni degradanti sui minori Cosa dicono i principi fondamentali della Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza in materia di punizioni fisiche e altre punizioni degradanti
18	CAPITOLO 3 Costruire un buon rapporto genitori-figli Le sfide della genitorialità Cosa possiamo fare per reagire in modo più costruttivo in queste situazioni Gli obiettivi della genitorialità Far sentire il proprio affetto Fornire punti di riferimento
28	CAPITOLO 4 Capire cosa provano e cosa pensano i bambini Gravidanza Dalla nascita ai 2 anni Età prescolare (dai 3 ai 5 anni) Età scolare (dai 5 ai 13 anni) Adolescenza (dai 14 ai 18 anni)
52	Conclusioni
54	Bibliografia di riferimento

PREMESSA



e punizioni fisiche sui minori sono ancora autorizzate nel sistema penale di più di 40 paesi, e nel sistema scolastico in oltre 90 paesi¹.

Solo 32 paesi in tutto il mondo, 23 dei quali europei, hanno completamente vietato il ricorso alle punizioni fisiche in qualsiasi contesto, compreso quello familiare².

Il 95,5% dei bambini, delle bambine e degli adolescenti di tutto il mondo vive quindi in paesi in cui nessuna legge vieta la punizione fisica nel contesto familiare³.

Per **punizione fisica**⁴ si intende colpire il bambino con la mano o con un oggetto (un bastone, una cintura, una frusta, una scarpa ecc.), dare calci, scossoni, spintoni al bambino, oppure graffiarlo, pizzicarlo, morderlo, tirargli i capelli; obbligare il bambino a restare in posizioni scomode, provocargli bruciate o sfregiarlo. La punizione psicologica, la violenza verbale, oppure denigrare, isolare o ignorare il bambino vengono considerate **punizione umilianti o degradanti**.

Per poter eliminare l'uso delle punizioni fisiche, **Save the Children** ritiene che sia necessario:

- Introdurre una **riforma normativa** che vieti espressamente ogni forma di punizione fisica nei confronti dei bambini in tutti i contesti, compreso quello familiare. Lo scopo della riforma non è punire i genitori, ma piuttosto inviare un chiaro messaggio alle famiglie e a tutta la società affinché sia evidente che la violenza sui minori, di qualsiasi specie, non è accettabile⁵. Non è possibile definire una soglia al di sotto della quale la violenza può essere dichiarata tollerabile. Inoltre usare le punizioni fisiche come metodo educativo è una **violazione** dei diritti dei bambini al rispetto della loro **integrità** e della loro **dignità umana**.
- Facilitare un **cambiamento culturale** al fine di promuovere modelli di genitorialità positiva, senza l'uso di punizioni fisiche o altre punizioni umilianti e degradanti.

Attraverso questa Guida, Save the Children intende appunto, sensibilizzare i genitori sull'importanza di adottare modelli educativi positivi nel rispetto dei diritti dei loro figli, fornendo informazioni chiare, utili per evitare di far ricorso a punizioni fisiche, e costruire un buon rapporto con i loro figli. Auspichiamo possa divenire uno strumento di facile consultazione per i genitori, i pediatri, i pedagogisti, gli operatori sociali, e per tutti coloro che guidano i bambini, le bambine e gli adolescenti nel percorso di crescita.

I bambini non sono mini esseri umani con mini diritti.

Consiglio d'Europa

¹ Save the Children - *Position Paper on the prohibition and elimination of corporal/physical punishment and all other cruel or degrading punishment of children*, May 2011.

² Per approfondire: <http://www.endcorporalpunishment.org/>.

³ Save the Children - *Position Paper*, Ibidem.

⁴ Il Comitato ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza, nel Commento Generale N. 8 (2006), definisce le punizioni "corporali" o "fisiche" come qualsiasi punizione per la quale viene utilizzata la forza fisica, allo scopo di infliggere un certo livello di dolore o di afflizione, non importa quanto lieve. Nella maggior parte dei casi consiste nel colpire ("picchiare", "schiacciare", "sculacciare") i bambini/e, utilizzando la mano o un oggetto - frusta, bastone, cintura, scarpa, cucchiaino di legno, ecc. Può però anche consistere, per esempio, nel dare calci, scossoni, spintoni al bambino/a, oppure graffiarlo, pizzicarlo, morderlo, tirargli i capelli o le orecchie, obbligarlo a restare in posizioni scomode, provocargli bruciate, ustioni o costringerlo con la forza ad ingerire qualcosa (per esempio, sciacquargli la bocca con il sapone o costringerlo ad inghiottire spezie piccanti). Il Comitato ONU ritiene che la punizione corporale sia in ogni caso degradante, e che altre forme di punizioni non fisiche siano ugualmente crudeli e degradanti e pertanto incompatibili con le disposizioni della Convenzione. Tra queste figurano, per esempio, le punizioni che mirano a denigrare il bambino/a, umiliarlo, sminuirlo, disprezzarlo, farlo diventare un capro espiatorio, minacciarlo, spaventarlo o schernirlo.

⁵ Save the Children - *Position Paper*, Ibidem.

INTRODUZIONE





Di cosa parla questa Guida

Essere genitore è una delle esperienze più straordinarie della vita. Ci permette di provare sentimenti di enorme gioia, amore, orgoglio, emozione e felicità. Ci spinge a dare il meglio di noi, ma allo stesso tempo può mettere alla prova la nostra pazienza e la nostra capacità di gestire lo stress. A volte può spingerci alla rabbia e alla violenza.

Tutti i genitori, indipendentemente dalla cultura d'origine o dalla condizione sociale, hanno bisogno di sostegno e informazioni. Questa Guida fornisce informazioni importanti che aiuteranno i genitori a costruire con i loro figli un rapporto solido e che non sia segnato da episodi di violenza o di rabbia nei loro confronti.

Nella Guida vengono illustrati gli elementi che sono alla base di un rapporto genitori-figli positivo e si dimostra come questi elementi fondanti possano essere utilizzati per risolvere in modo costruttivo le situazioni conflittuali che emergono nel contesto familiare.

Questa Guida non propone delle ricette che i genitori devono seguire per risolvere situazioni specifiche, ma piuttosto aiuta i genitori a riflettere sul loro comportamento e a comprendere meglio il comportamento dei figli. La Guida insegna ai genitori ad applicare le conoscenze acquisite al fine di sostenere i propri figli nella loro crescita, costruendo, allo stesso tempo, un rapporto forte e duraturo.

A chi è rivolta

La Guida si rivolge a genitori con figli di tutte le età, di qualsiasi cultura e condizione sociale. Le informazioni presentate saranno utili per qualsiasi rapporto genitori-figli. Tuttavia, famiglie che vivono delle situazioni particolari come esperienza di traumi, rapporti conflittuali o violenti tra i genitori o figli con problemi neurologici o malattie croniche dovranno integrare le informazioni presentate in questa Guida con ulteriori approfondimenti e supporto specifico.

La Guida è un valido strumento anche per i professionisti del settore quali ad esempio insegnanti, educatori, animatori giovanili. Vi troveranno suggerimenti utili per il loro lavoro di insegnamento e di assistenza ai minori.

Le informazioni presenti in questa Guida potranno aiutare anche tutti i responsabili delle politiche per l'infanzia e il legislatore a comprendere meglio che è possibile educare con atteggiamenti positivi. La Guida presenta una visione di genitorialità efficace e non violenta che può costituire un valido strumento per le iniziative legislative volte alla tutela dei minori.

Come è organizzata

La Guida accompagna il lettore lungo un percorso che mostrerà ai genitori come sostenere i propri figli nel loro sviluppo, e allo stesso tempo costruire con loro un rapporto forte e buono. Ogni tappa di questo percorso si basa sulle tappe precedenti; è quindi importante leggere i vari capitoli rispettandone l'ordine di presentazione.

La Guida ha una impostazione basata sui principi fondamentali dei diritti dell'infanzia e dell'adolescenza, sui risultati della ricerca scientifica in materia di punizioni fisiche e altre punizioni degradanti e sui quattro principi della genitorialità positiva, e cioè: concentrarsi sugli obiettivi a lungo termine; far sentire il proprio affetto e fornire punti di riferimento; comprendere cosa pensano e cosa provano i figli e avere un approccio volto a una risoluzione costruttiva dei problemi. Nei capitoli successivi queste componenti vengono illustrate una ad una.

Nel Capitolo 1 sono illustrati i diritti dei minori e si spiega la loro rilevanza nell'esercizio della genitorialità. Viene presentata la Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza e i principi che promuove in favore di un corretto sviluppo del minore e di una genitorialità positiva.

Nel Capitolo 2 vengono presentati i risultati della ricerca scientifica in materia di punizione fisica e altre punizioni degradanti. Si tratta di conoscenze sviluppate negli ultimi vent'anni che spiegano perché queste punizioni non producono i risultati desiderati dai genitori.

Il Capitolo 3 spiega quali sono gli elementi fondanti di un buon rapporto genitoriale. In questo capitolo sarete invitati a riflettere sui vostri obiettivi di genitori e imparerete a conoscere due strumenti estremamente efficaci che vi permetteranno di raggiungere tali obiettivi: l'affetto e i punti di riferimento.

Nel Capitolo 4 vengono illustrate le varie fasi dello sviluppo di un bambino. Per ogni fase dello sviluppo viene spiegato come pensano, cosa provano e perché i bambini si comportano in un certo modo. Svolgerete degli esercizi di *problem-solving* al fine di comprendere perché i bambini si comportano in un certo modo e per valutare l'efficacia delle vostre possibili reazioni a quei comportamenti.

Nella bibliografia di riferimento troverete una lista di risorse disponibili per approfondire le vostre conoscenze ed esercitare le capacità acquisite.

CAPITOLO I

I DIRITTI DELL'INFANZIA E DELL'ADOLESCENZA



Cosa sono i diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

Tutte le persone hanno dei diritti fondamentali. Tali diritti sono riconosciuti ugualmente a tutti, indipendentemente dalla loro razza, colore, sesso, lingua, religione, opinioni, origini, ricchezza, classe sociale o capacità. Tali diritti sono inerenti a tutti gli esseri umani. Sono stati riconosciuti da tutti i paesi del mondo e sanciti nella *Dichiarazione universale dei diritti dell'uomo* in forma di norme che regolano le relazioni umane. Uno dei principi fondamentali afferma che abbiamo tutti il diritto di essere trattati con rispetto e dignità.

Il riconoscimento della dignità inerente a tutti i membri della famiglia umana, e dei loro diritti, uguali ed inalienabili, costituisce il fondamento della libertà, della giustizia e della pace nel mondo.
Preambolo, Dichiarazione universale dei diritti dell'uomo

Non solo gli adulti hanno dei diritti, ma anche i bambini. Tuttavia, dato che i bambini, le bambine e gli adolescenti sono piccoli e non sono indipendenti, spesso gli adulti non li considerano esseri umani a pieno titolo e titolari di diritti. Per anni, persino i diritti sanciti dalla *Dichiarazione universale dei diritti dell'uomo* non sono stati applicati ai minori nello stesso modo che agli adulti. Per questo motivo è stato creato un trattato dei diritti umani specificatamente rivolto ai minori: la *Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza*.

Cosa è la Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

Per dieci anni tutti gli stati membri delle Nazioni Unite hanno lavorato per definire i diritti fondamentali dei minori di tutto il mondo. Tali diritti sono stati sanciti dalla *Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza*, adottata dalle Nazioni Unite nel 1989.

I governi di tutto il mondo hanno poi studiato questo trattato per decidere se ratificarlo. Con la ratifica del trattato si sarebbero impegnati a realizzare i principi della Convenzione attraverso specifiche politiche e norme.

Oggi la *Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza* è il trattato che ha ricevuto più ratifiche di qualunque altro trattato sui diritti umani. È stato ratificato da tutti i paesi del mondo tranne due (Stati Uniti e Somalia). Ciò significa che quasi tutti i governi del mondo, dall'Asia all'Africa, dall'Europa all'America Latina, dall'America del Nord all'Oceania si sono impegnati a difendere i diritti dell'infanzia e dell'adolescenza.

Quale è il rapporto tra diritti dell'infanzia e dell'adolescenza e genitorialità

La Convenzione riconosce la fondamentale importanza delle famiglie e il ruolo cruciale svolto dai genitori nell'educazione dei figli.

La famiglia è l'unità fondamentale della società e l'ambiente naturale per la crescita ed il benessere di tutti i suoi membri e in particolare dei bambini, delle bambine e degli adolescenti.
Preambolo, Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

Inoltre la Convenzione riconosce ai minori i diritti fondamentali anche all'interno del contesto familiare: il diritto di esprimere la propria individualità, di essere protetti contro ogni violenza, di essere ascoltati quando esprimono le proprie opinioni; di essere rispettati nella loro dignità. Tali diritti hanno un chiaro impatto sulla genitorialità. Infatti:

1. Riconoscere che i **bambini sono esseri umani a pieno titolo** significa che non potranno più essere considerati come una proprietà dei genitori. I principi alla base dei diritti dell'uomo prevedono che nessuna persona possa essere proprietà di un'altra. Quindi i genitori non sono liberi di "disporne" a loro piacimento.

I DIRITTI DELL'INFANZIA E DELL'ADOLESCENZA

Il minore, ai fini dello sviluppo armonioso e completo della sua personalità deve crescere in un ambiente familiare, in un clima di felicità, di amore e di comprensione.

Preambolo, Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

2. Riconoscere che i bambini hanno il **diritto di essere protetti contro ogni violenza** significa che non sarà più possibile giustificare l'uso della violenza in nessun caso. Quindi i genitori non possono infliggere punizioni fisiche o altre punizioni degradanti per correggere o tenere sotto controllo il comportamento dei propri figli.

Saranno adottate tutte le misure necessarie per proteggere il minore contro ogni forma di violenza fisica o mentale.

Articolo 19, Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

3. Riconoscere che i bambini hanno il **diritto di esprimere la propria opinione** significa che non potremo più imporre la nostra volontà senza tenere conto del loro punto di vista. Quindi, nelle situazioni conflittuali, i genitori devono impegnarsi a considerare anche il punto di vista del bambino, devono spiegarli le cose in un modo comprensibile e invitarlo a esprimere le sue opinioni e i suoi sentimenti.

Il minore ha il diritto di esprimere liberamente la sua opinione su ogni questione che lo riguarda. Le opinioni del minore devono essere prese in considerazione tenendo conto della sua età e del suo grado di maturità.

Articolo 12, Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

4. Riconoscere il **diritto dei bambini alla dignità** significa che non possono più essere umiliati o mortificati. Quindi i genitori devono tenere in considerazione l'effetto che le loro parole o azioni possono avere sullo sviluppo dell'autostima del bambino. Devono favorire il positivo sviluppo emotivo del bambino e insegnargli ad interagire con gli altri rispettando sempre i loro diritti.

Il minore deve essere pienamente preparato ad avere una sua vita individuale nella società ed educato in uno spirito di pace, di dignità, di tolleranza, di libertà, di uguaglianza e di solidarietà.

Preambolo, Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

Per molti genitori di tutto di mondo, anche quelli che vivono in Europa, crescere un figlio riconoscendone i diritti è un concetto nuovo. La maggior parte dei genitori di oggi è stata educata prima che la Convenzione fosse scritta e molti di noi hanno subito punizioni fisiche e altre punizioni degradanti durante l'infanzia, in un'epoca in cui i bambini erano "visti ma non ascoltati". Perciò può essere difficile capire cosa significhi essere un genitore che rispetta i diritti del proprio figlio e soprattutto capire come educare i figli senza mai urlare o colpirli.

La Convenzione riconosce che uno dei compiti principali dei genitori è quello di aiutare i loro figli a comprendere i propri diritti e i diritti degli altri, utilizzando metodi adeguati al livello di comprensione del bambino. Si tratta di una grande sfida per genitori che stanno a loro volta imparando a conoscere questi diritti e che quindi possono avere difficoltà a comprendere quale sia il livello di sviluppo dei propri figli. Ecco perché i genitori hanno bisogno di informazioni e di aiuto. Solo in questo modo l'idea di genitorialità presente nella Convenzione potrà diventare una realtà.

Genitori e rappresentanti legali riceveranno gli aiuti appropriati nell'esercizio della responsabilità che incombe loro di allevare il minore.

Articolo 18, Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

Questa Guida presenta un approccio a una genitorialità che insegni ai bambini, alle bambine e agli adolescenti valori importanti nel pieno rispetto dei loro diritti. Tale approccio è:

- non violento,
- volto all'individuazione di soluzioni,
- rispettoso dei diritti dell'infanzia e dell'adolescenza,
- basato sui principi dello sviluppo del bambino.

CAPITOLO 2

PUNIZIONI FISICHE E ALTRE PUNIZIONI DEGRADANTI



Una delle maggiori difficoltà nell'adottare un approccio alla genitorialità che rispetti i diritti dell'infanzia è la convinzione radicata che i bambini imparino quando vengono picchiati o umiliati. È una convinzione diffusa praticamente in ogni parte del mondo, ma le cose stanno cambiando rapidamente grazie agli ultimi risultati della ricerca scientifica e a un crescente riconoscimento dei diritti del minore.

Quali sono i risultati della ricerca scientifica sugli effetti delle punizioni fisiche e le altre punizioni degradanti suoi minori⁶

La maggior parte dei genitori spera che le punizioni servano a insegnare importanti lezioni ai propri figli. In realtà, in questo modo, i figli imparano cose ben diverse da quello che i genitori intendono insegnare.

I bambini non dimenticano mai

È come se la mia mamma mi odiasse. Mi sembra di non avere nessuno su cui contare. È come se il mio mondo fosse crollato

PER PUNIZIONI FISICHE SI INTENDE:

- schiaffeggiare
- sculacciare
- dare pugni
- colpire con oggetti
- tirare le orecchie o i capelli
- costringere un bambino a restare in posizioni scomode
- costringere un bambino a stare in un ambiente molto caldo o molto freddo
- chiudere un bambino in un armadio o in un ripostiglio.

LE ALTRE PUNIZIONI UMILIANTI SONO:

- gridare
- urlare
- offendere e sminuire
- ignorare
- mettere in imbarazzo
- mortificare
- rifiutare
- negare l'affetto
- umiliare pubblicamente
- minacciare l'uso della violenza sul bambino o su persone, animali, oggetti a cui il bambino è molto affezionato.

1. Le punizioni fisiche e le altre punizioni degradanti **indeboliscono il legame tra genitori e figli**. I genitori hanno il compito di proteggere i propri figli da ogni pericolo, ma quando i genitori invece li feriscono fisicamente o emotivamente, i figli imparano che i genitori non sempre li proteggono. Un rapporto solido e di fiducia reciproca è alla base di una genitorialità positiva e di uno sviluppo sano del bambino. Se invece questo rapporto si indebolisce, il bambino potrà avere difficoltà emotive e comportamentali.
2. Le punizioni fisiche e le altre punizioni degradanti **compromettono lo sviluppo emotivo del bambino**. Il

Si sentono soli, indifesi e tristi. Si isolano e nessuno riesce più a comunicare con loro

Uno schiaffo è dolore, umiliazione, paura

bambino ha bisogno di sapere che è apprezzato: le punizioni fisiche e le altre punizioni degradanti possono essere percepite dal bambino come un rifiuto da parte delle persone di cui ha più bisogno. Questa esperienza può avere effetti permanenti sulla sua autostima. I bambini che subiscono punizioni fisiche hanno una maggiore probabilità di diventare depressi e ansiosi, di fare uso di droghe ed alcool, di sviluppare disturbi psichiatrici e mentali. I bambini che subiscono punizioni psicologiche hanno una maggiore probabilità di sviluppare una bassa autostima, diventare emotivamente instabili, avere difficoltà nello sviluppare una propria indipendenza. Inoltre hanno una maggiore probabilità di diventare timidi, introversi ed estremamente remissivi; così come di diventare depressi e sviluppare tendenze suicide.

Si sentono soli e abbandonati, come se non ci fosse più niente di importante nella vita

3. Le punizioni fisiche e le altre punizioni degradanti possono **generare sentimenti di rancore e ostilità nei confronti dei genitori** che i bambini non

I bambini si sentono umiliati e indifesi. Sentono di aver subito una grande ingiustizia

riescono a esprimere direttamente. Di conseguenza i bambini cominciano ad avere paura dei genitori e quindi a mentire per difendersi. Inoltre questo genere di punizioni diventa un modello di risoluzione aggressiva delle situazioni conflittuali che il bambino tenderà poi a riprodurre nei propri rapporti di forza. In conseguenza di tutti questi effetti, i bambini che

⁶ Questa parte si basa principalmente su due studi. Il primo è una meta-analisi condotta da E. Gershoff che ha analizzato i risultati di 88 studi su punizioni fisiche "di tutti i giorni". ("Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences: A meta-analytic and theoretical review". Psychological Bulletin (2002), volume 128, pages 539-579). Il secondo è un rassegna completa dello stato dell'arte della ricerca di S.N. Hart, M.R. Brassard, N.J. Bingelli, & H.A. Davidson ("Psychological maltreatment". In the American Professional Society on the Abuse of Children, Handbook on the Abuse of Children (2002), Edited by J.E.B. Myers and others; Sage Publications, pages 79-103).

I miei genitori mi prendono a schiaffi quando non li ascolto. Uno schiaffo passa come il vento, ma fa tanto male

subiscono punizioni fisiche o altre punizioni degradanti tendono a sviluppare una maggiore aggressività. I bambini che subiscono punizioni fisiche tendono a diventare più violenti con i propri fratelli e sorelle, a essere coinvolti in episodi di bullismo e anche ad aggredire e ferire i futuri partner. I bambini che subiscono punizioni umilianti hanno maggiore probabilità di mentire, rubare e ricorrere alla violenza. Le punizioni fisiche e le altre punizioni degradanti sono anche associate a inferiori livelli di empatia e maggiori livelli di comportamento antisociale.

4. Le punizioni fisiche aumentano la probabilità di **lesioni fisiche** del bambino poiché chi le infligge tende a diventare sempre più violento. I bambini che vengono presi a schiaffi o a sculacciate hanno molte più probabilità di venire successivamente presi anche a pugni o a calci dai propri genitori. A volte la punizione diventa ancora più violenta quando il bambino oppone resistenza, facendo arrabbiare ancora di più i genitori che quindi usano maggiore forza. Altre volte i bambini non sono in grado di controllare il comportamento per il quale vengono puniti e un genitore che crede nell'utilità delle punizioni fisiche ha una maggiore probabilità di diventare più violento quando il bambino non ubbidisce. In alcuni casi il bambino si abitua ad essere picchiato, quindi il genitore lo picchia con maggiore violenza per ottenere lo stesso effetto. In altre situazioni il bambino che viene picchiato può cadere e battere la testa o cadere per le scale riportando altre ferite indirette. Molti studi hanno dimostrato che la maggior parte di quello che chiamiamo "maltrattamento fisico" in realtà è una punizione fisica. Si tratta cioè del tentativo da parte di un genitore di correggere o di tenere sotto controllo un comportamento andando a colpire, quindi punire, il corpo del proprio figlio. Molti bambini di tutto il mondo muoiono ogni anno perché i loro genitori cercano di controllare il loro comportamento facendo ricorso alla forza fisica.

Si sentono rifiutati dai genitori. Hanno poca stima di sé, e credono di meritarsi quello che gli succede. Si abituanano ad essere picchiati

Cosa dicono i principi fondamentali della Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza in materia di punizioni fisiche e altre punizioni degradanti

Il principio fondante della Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza afferma che in tutte le decisioni relative ai bambini e agli adolescenti **l'interesse superiore del minore** deve essere una considerazione preminente (Articolo 3).

I risultati della ricerca scientifica sono unanimi: le punizioni fisiche e le altre punizioni degradanti possono soltanto nuocere al bambino. È evidente quindi che tali punizioni non sono nell'interesse superiore del bambino.

La Convenzione inoltre afferma che **devono essere assicurati nella massima misura possibile la sopravvivenza e lo sviluppo del minore** (Articolo 6). Non esiste alcuna prova che indichi un qualsiasi effetto positivo delle punizioni fisiche o altre punizioni degradanti sullo sviluppo del bambino. Al contrario, l'utilizzo della forza fisica nei confronti di un bambino aumenta significativamente le probabilità di riportare lesioni e persino di morte. Perciò queste punizioni ostacolano piuttosto che garantire la sopravvivenza e lo sviluppo del bambino.

Secondo la Convenzione si deve fare tutto il possibile per **tutelare il minore contro ogni forma di violenza fisica o mentale** (Articolo 19). In passato le punizioni fisiche o altre punizioni degradanti non erano considerate da tutti una forma di violenza. Tuttavia la posizione delle Nazioni Unite al riguardo è molto chiara:

Non esiste alcuna ambiguità: l'espressione "tutte le forme di violenza fisica o mentale" non lascia spazio per nessun tipo di violenza legalizzata nei confronti dei minori. Le punizioni fisiche o qualunque altra forma di punizione crudele o degradante rappresentano delle forme di violenza.

Comitato ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza, Commento Generale N.8 - 2006

I diritti del minore devono essere rispettati senza distinzioni di sorta e a prescindere da ogni considerazione di razza, di colore, di sesso, di lingua, di religione, di opinione politica o altra dei suoi genitori o rappresentanti legali, dalla loro origine nazionale, etnica o sociale, dalla loro situazione finanziaria, dalla loro incapacità, dalla loro nascita o da ogni altra circostanza.

Articolo 2, Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

A volte si afferma che le punizioni fisiche e le altre punizioni degradanti sono parte integrante della tradizione e della cultura di una popolazione, quindi non si dovrebbero vietare. Le tradizioni però servono a difendere la conoscenza dei valori culturali tipici e peculiari di una certa comunità. Tuttavia le punizioni fisiche e le altre punizioni degradanti non sono affatto tipiche né peculiari di una particolare cultura né possono essere tramandate come specifica conoscenza culturale di una particolare comunità. Queste punizioni danneggiano il bambino fisicamente ed emotivamente. Le tradizioni che mettono in pericolo o violano i diritti dei membri di una particolare cultura possono e devono essere messe in discussione.

I principi alla base dei diritti dell'infanzia, fondamentalmente, servono a definire degli standard volti a **garantire che i minori vengano trattati come esseri umani a pieno titolo con un proprio valore e una propria dignità**. Fare del male o umiliare un bambino, significa violare questi standard. Le punizioni fisiche e le altre punizioni degradanti mandano ai bambini il messaggio che non sono degni del rispetto della loro integrità fisica e della loro dignità umana.

La punizione corporale è in ogni caso degradante. Inoltre ci sono altre forme di punizioni non fisiche che sono altrettanto crudeli e degradanti e pertanto incompatibili con le disposizioni della Convenzione. Tra queste figurano, per esempio, le punizioni che mirano a sminuire il minore, umiliarlo, denigrarlo, farlo diventare un capro espiatorio, minacciarlo, spaventarlo o schernirlo.

Comitato ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza, Commento Generale N.8 - 2006

La ricerca scientifica è concorde nell'evidenziare gli effetti negativi associati a punizioni fisiche e altre punizioni degradanti e i principi fondanti dei diritti dell'infanzia, come abbiamo appena visto, sono estremamente chiari su questo punto. È per questo che un numero crescente di paesi hanno deciso di abolire queste punizioni. Attualmente 32 paesi hanno introdotto il divieto delle punizioni fisiche e di altre punizioni degradanti in tutti i contesti⁷.

I minori hanno il diritto ad una educazione non violenta. Sono proibite le punizioni corporali, i maltrattamenti psicologici e altri trattamenti umilianti.

Codice Civile (Germania)

I genitori e i tutori legali devono esercitare la loro autorità nel rispetto dell'integrità fisica e psicologica del minore.

Codice Civile, Articoli 154 e 268 (Spagna)

⁷ End all Corporal Punishment of Children, <http://www.endcorporalpunishment.org/>.

PUNIZIONI FISICHE E ALTRE PUNIZIONI DEGRADANTI

I minori hanno diritto di ricevere cure, sicurezza ed una educazione positiva. I minori devono essere trattati con rispetto per la loro persona ed individualità e non possono essere soggetti a punizioni corporali o altre forme di trattamento umiliante.

Codice sulla genitorialità e la tutela legale, Capitolo 6 (Svezia)

Prendersi cura di un minore e crescerlo significa anche avere cura e assumersi la responsabilità del benessere emotivo e fisico del minore e della sua sicurezza; così come promuovere lo sviluppo della sua personalità. Nella cura e nell'educazione del minore i genitori non dovranno ricorrere alla violenza emotiva, fisica o qualunque altro tipo di trattamento umiliante.

Codice Civile, Articolo 1:247 (Paesi Bassi)

Il minore ha il diritto di godere del rispetto della sua personalità ed individualità e non può essere soggetto a punizioni fisiche o altri trattamenti umilianti o degradanti.

Legge sulla protezione e la promozione dei diritti dell'infanzia, Sezione I, Articolo 28 (Romania)

È proibito alle persone che forniscono cure genitoriali, cure o assistenza alternativa ad un minore di infliggere punizioni corporali, sofferenza psicologica o qualsiasi forma di umiliazione al minore.

Legge sulla prevenzione della violenza in famiglia, Articolo 2 (Polonia)

CAPITOLO 3

COSTRUIRE UN BUON RAPPORTO GENITORI-FIGLI



CAPITOLO 3

Alcuni genitori credono che se non picchiassero o urlassero ai propri figli perderebbero la loro autorità o comunque diventerebbero troppo permissivi. Altri genitori vorrebbero smettere di picchiare o gridare ai propri figli, ma non sanno come gestire diversamente i momenti di stress e di frustrazione. A volte le difficoltà che affrontiamo, come genitori, ci sembrano insormontabili e crediamo che qualsiasi scelta sia sbagliata.

La maggior parte di noi diventa genitore senza conoscere bene le fasi dello sviluppo di un bambino e ci affidiamo al nostro istinto o all'esperienza dalla nostra infanzia. Molto spesso, però, il nostro istinto in realtà è solo una reazione emotiva che non è stata ben ponderata; a volte la nostra infanzia può essere stata negativa o persino violenta.

Cosa fare quindi per instaurare una relazione positiva con i nostri figli? E come educarli senza fare ricorso a punizioni fisiche o altre punizioni degradanti? Possiamo farlo applicando a tutte le interazioni con loro, e non solo a quelle più difficili, i quattro principi della genitorialità:

1. individuare i propri obiettivi educativi di lungo termine;
2. far sentire il proprio affetto e fornire punti di riferimento ai nostri figli in ogni interazione con loro;
3. comprendere cosa pensano e cosa provano i nostri figli in diverse situazioni;
4. assumere un approccio che mira alla risoluzione dei problemi piuttosto che un approccio punitivo.

Questi quattro principi sono le componenti essenziali di un buon rapporto genitori-figli e di una disciplina positiva.

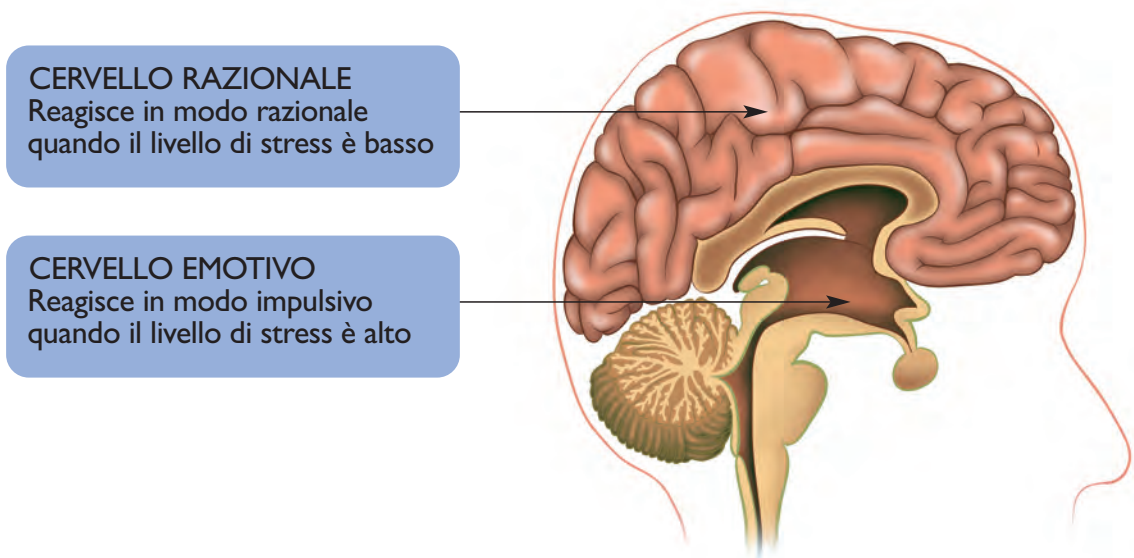


Le sfide della genitorialità

Molto spesso durante la giornata un genitore vuole che i propri figli facciano *subito* alcune cose: mettiti *subito* le scarpe, sali *subito* sul marciapiede, entra *subito* in casa, smettila *subito* di fare rumore. Se i bambini non ubbidiscono il nostro livello di stress aumenta rapidamente. Se poi ci sentiamo sotto pressione perché siamo in ritardo, o ci sentiamo in imbarazzo perché siamo in pubblico o siamo preoccupati, il livello di stress aumenta ulteriormente. Infine le preoccupazioni per il lavoro o per altri aspetti della nostra vita non fanno che aggiungersi a questo stress.

Quando siamo calmi il nostro “cervello razionale” ci permette di ragionare in modo lucido. Riusciamo a riflettere sulle cose e ci comportiamo in modo costruttivo. Quando, invece, ci sentiamo sotto pressione il nostro corpo e il nostro cervello reagiscono di conseguenza: i muscoli si irrigidiscono, il battito cardiaco aumenta e il cervello entra in stato di panico. Il nostro “cervello emotivo” prende il sopravvento, non riusciamo più a pensare in modo lucido e reagiamo in modo emotivo. Quando proviamo un senso di panico, impotenza o disperazione possiamo facilmente reagire con esplosioni di rabbia, colpendo degli oggetti o urlando. Tendiamo a dire cose che in realtà non vorremmo dire e facciamo cose di cui poi ci pentiremo.

Queste sono reazioni del tutto normali, che i genitori conoscono bene. Tuttavia ogni volta che reagiamo in questo modo indeboliamo il rapporto con nostro figlio. E quanto più spesso reagiamo in questo modo, tanto più questo rapporto si indebolisce.



Cosa possiamo fare per reagire in modo più costruttivo in queste situazioni

È importante riconoscere che queste situazioni si vengono a creare improvvisamente, provocate da problemi momentanei, non molto gravi (situazioni che richiedono soluzioni immediate). I nostri obiettivi in situazioni di questo genere sono spesso diversi da quelli di lungo termine. In queste situazioni dovremo cercare di concentrarci di più sugli obiettivi di lungo termine piuttosto che sugli obiettivi di breve termine.

Se riusciremo a farlo, lo stress che proviamo in quei particolari momenti diventerà un' *opportunità* di dare ai nostri figli preziosi insegnamenti.

Immaginate di osservare la situazione che state vivendo attraverso l'obiettivo di una macchina fotografica. Con questo obiettivo potrete “zumare in avanti” o “zumare indietro”. Se zumate in avanti riuscite a vedere soltanto i problemi di breve termine, provate lo stress e reagite solamente a quello che sta accadendo in quel particolare momento. Se invece zumate indietro riuscite ad avere una visione più ampia del contesto in cui si svolge quell'avvenimento; potrete così vedere i fattori che hanno contribuito a creare quella particolare situazione, quale potrebbe essere la vostra reazione e persino quale effetto essa potrà avere su eventi futuri.

Avendo una visione più ampia del contesto potrete comprendere meglio i motivi del comportamento di vostro figlio e anche quale insegnamento apprenderà a seconda della vostra reazione. Utilizzando questo approccio, quindi, comincerete a comprendere quanto sia importante concentrarsi sugli obiettivi a lungo termine anche in situazioni che richiedono una soluzione immediata.

Il primo passo per instaurare un buon rapporto con vostro figlio è quello di individuare i vostri obiettivi a lungo termine.

INDIVIDUARE GLI OBIETTIVI A LUNGO TERMINE

Gli obiettivi della genitorialità

Per comprendere quanto sia importante concentrarsi sugli obiettivi a lungo termine anche in situazioni di stress a breve termine immaginate la seguente situazione:

GLI OBIETTIVI
A BREVE TERMINE
SONO QUELLE
COSE CHE
SECONDO VOI
IL BAMBINO DEVE
FARE SUBITO

È un tipica mattina. Vostro figliola si sta preparando per andare a scuola e si sta facendo tardi.

Prima di tutto pensate a cosa volete che faccia subito vostro figlio/a. Probabilmente penserete a obiettivi quali: vestirsi, fare colazione, lavarsi i denti, preparare lo zaino per andare a scuola. Questi sono i vostri **obiettivi a breve termine**.

*Vostro figliola si sta gingillando e notate che si sta facendo sempre più tardi.
Dite a vostro figliola di fare presto, ma lui/lei non si sbriga.*

Ora riflettete su quello che state provando. Cosa sta succedendo al vostro corpo, all'espressione del viso, alla voce? I muscoli si irrigidiscono, aumenta il battito cardiaco, assumete un'espressione seria e alzate la voce. E poi che emozioni provate? Probabilmente il livello di frustrazione sta aumentando velocemente e provate un senso di panico e di rabbia.

Ripetete a vostro figliola di fare presto, ma sembra che lui/lei ora si muova ancora più lentamente. Parlate con un tono di voce arrabbiato e vi muovete per casa agitandovi e dicendogli/le che se continua così arriverete tardi al lavoro.

Cosa state pensando in questa situazione? Forse state pensando: “Io so che è in grado di

COSTRUIRE UN BUON RAPPORTO GENITORI-FIGLI

fare presto. Lo sta facendo apposta per farmi fare tardi” o forse pensate: “Perché non mi ascolta mai? devo assolutamente FARLO ascoltare” o forse pensate: “Come si permette, adesso gli faccio vedere io chi comanda”.

E poi che cosa fate? Molti genitori in una situazione del genere cominciano ad urlare. Dicono cose come: “Se non sei pronto in due minuti ti lascio qui” o “Perché fai sempre così?” o “È possibile che non impari mai?” A volte minacciano di punire il bambino, dandogli una sculacciata o togliendogli un gioco. A volte minacciano di portarlo a scuola anche se non ha finito di vestirsi. Alcuni genitori afferrano il bambino, lo scuotono, lo picchiano, lo insultano con parole come “stupido”.

QUANDO
IL CERVELLO
EMOTIVO PRENDE
IL SOPRAVVENTO
NON CAPIAMO PIÙ
QUALI SONO GLI
EFFETTI DELLE
NOSTRE AZIONI
SUI NOSTRI FIGLI

Ora, cosa succede al bambino in una situazione del genere? Di solito quando il nostro cervello emotivo prende il sopravvento non ci rendiamo più conto di quali sono gli effetti delle nostre azioni sui nostri figli. Se riuscissimo a tornare indietro vedremmo che anche il bambino è sempre più agitato e spaventato dalla nostra rabbia e dalle nostre minacce. I bambini inoltre possono sentirsi profondamente feriti e mortificati dai nostri insulti. Quando li puniamo possono sentirsi non amati o non desiderati. Tutte queste reazioni inibiscono il cervello razionale e quindi a questo punto il bambino reagisce con il suo cervello emotivo: si mette a piangere, sbatte i piedi per terra, oppure urla. Vostro figlio si sente proprio come voi, e due persone in uno stato di panico non sono in grado di risolvere un problema in modo costruttivo.

Una situazione del genere probabilmente si concluderà in questo modo: voi, molto arrabbiati, accompagnate il bambino a scuola e al momento di salutarvi non gli fate un sorriso né gli date un abbraccio. Una volta arrivati al lavoro il vostro cervello razionale riprende il controllo e cominciate a sentirvi in colpa per quello che avete detto e fatto. Vostro figlio a sua volta avrà difficoltà a seguire la lezione, si sentirà non amato, rifiutato e abbandonato. L'insegnante a quel punto potrebbe provare a sua volta un sentimento di frustrazione nei confronti del bambino che non lo ascolta. Il bambino, proprio pochi minuti prima di cominciare ad affrontare una prova scritta, potrebbe ripensare al fatto che gli avete dato dello “stupido”. Oppure proverà sentimenti di rancore e se la prenderà con i compagni più piccoli. Anche voi a questo punto avete difficoltà a concentrarvi sul lavoro perché vi sentite in colpa, vi vergognate del vostro comportamento e siete preoccupati per vostro figlio. Quindi il vostro obiettivo a breve termine è probabilmente stato raggiunto: siete arrivati al lavoro puntuali, ma sia il rapporto con vostro figlio che la sua autostima sono stati danneggiati.

Ora immaginate questa situazione:

Vostro figliola è cresciuto. State per festeggiare il suo ventesimo compleanno. Immaginate come sarà vostro figliola a quella età. Che genere di persona desiderate che sia diventato?

Pensate a tutte le caratteristiche che sperate che vostro figlio/a abbia da adulto. Molti genitori sperano che i figli diventino sicuri di sé, onesti, educati, sappiano provare empatia per gli altri; ma anche che si impegnino negli studi o nel lavoro, siano responsabili, giudiziosi e non violenti. È questo il genere di qualità che sperate di ritrovare in vostro figlio/a?

Che genere di rapporto sperate di avere con vostro figliola quando avrà vent'anni?

Quali sentimenti sperate che provi per voi? Molti genitori sperano di avere figli che vogliano loro bene, che passino volentieri del tempo con loro, che si rivolgano a loro per consigli; ma anche che si interessino e si fidino di loro. È questo il tipo di rapporto che sperate di avere con vostro figlio/a?

Quando pensate a tutte queste speranze che nutrite per il futuro state individuando i vostri **obiettivi a lungo termine**.

CAPITOLO 3

Ora pensate alla relazione che intercorre tra le vostre reazioni a situazioni di stress a breve termine e i vostri obiettivi a lungo termine.



Quando urlate a vostro figlio/a gli state insegnando a essere una persona educata? Quando lo picchiate gli state insegnando come risolvere i problemi senza ricorrere alla violenza? Quando lo minacciate state instaurando un rapporto di fiducia con lui/lei?

I bambini imparano a gestire lo stress osservando i propri genitori. Se noi reagiamo urlando, picchiando, insultando stiamo insegnando ai nostri figli l'esatto *opposto* di quello che vorremmo. Ogni volta che reagiamo con il nostro cervello emotivo perdiamo una grande opportunità: quella di indicare ai nostri figli una strada migliore.

La chiave per avere un buon rapporto e poter davvero insegnare quello che desideriamo ai nostri figli è imparare a considerare i problemi che richiedono una soluzione immediata come opportunità per raggiungere i nostri obiettivi di lungo termine.

Quando sentite che i muscoli si irrigidiscono, il battito del cuore aumenta, che il tono della voce si alza state ricevendo un segnale: in quel momento avete l'opportunità di insegnare qualcosa di importante a vostro figlio. Avete l'opportunità di insegnare a:

- gestire lo stress;
- comunicare con gentilezza anche in situazioni di tensione;
- gestire le situazioni conflittuali senza ricorrere alla violenza;
- tenere conto dei sentimenti degli altri;
- raggiungere il vostro obiettivo senza ferire gli altri a livello fisico o emotivo.

Le situazioni di stress e di tensione sono un'opportunità per dare il buon esempio ai vostri figli. Ogni volta che gestite bene queste situazioni anche loro imparano a gestire nello stesso modo il proprio stress.

Questa è una delle più grandi sfide per noi genitori: raggiungere i nostri obiettivi a lungo termine realizzando allo stesso tempo anche quelli a breve termine. Come riuscirci? Possiamo riuscirci concentrando il nostro cervello razionale sui due strumenti più efficaci a disposizione di un genitore: *l'affetto* e i *punti di riferimento*.



Far sentire il proprio affetto

Per comprendere perché l'affetto è importante nel rapporto genitori-figli e per l'apprendimento del bambino svolgete il seguente esercizio.

Immaginate che avete deciso di imparare una lingua straniera.
Ad ogni domanda segnate la risposta più adatta a voi.

Imparerete meglio se il vostro insegnante:

vi dice quando state lavorando bene, o
vi dice solo quando sbagliate?

Imparerete meglio se vi sentite:

al sicuro con il vostro insegnante, o
avete paura che vi possa picchiare se commettete un errore?

Imparerete meglio se pensate che:

quando commetterete degli errori il vostro insegnante
vi resterà accanto e vi aiuterà, oppure
uscirà dall'aula arrabbiato?

Preferite avere un insegnante che:

è gentile e comprensivo, o
vi mette in imbarazzo e vi critica?

Vi sentirete motivati a imparare di più se il vostro insegnante:

mette in evidenza le vostre capacità, o
vi dice che siete stupidi?

**Avrete voglia di dire al vostro insegnante che avete
dei problemi se vi aspettate che:**

vi ascolti e vi aiuti, o
si arrabbi e vi punisca?

Indipendentemente dalla nazionalità o dalla professione la maggior parte degli adulti sceglierà la prima risposta a ogni domanda. Infatti la motivazione a impegnarci, imparare dai nostri errori e fare sempre meglio, aumenta se sentiamo il sostegno di coloro che ci circondano. Se invece abbiamo paura, allora la nostra motivazione diminuisce e ci sentiamo più insicuri. Alcuni proveranno rancore e cercheranno di reagire. Altri proveranno ansia e questo ostacolerà il loro apprendimento. Altri potrebbero finire per credere di essere stupidi, smetteranno quindi di impegnarsi e diventeranno depressi.

*Cerca di essere gentile
con i tuoi figli.
Mostrati serena e cerca
di capire quello che
prova il bambino/a*

Proprio come noi, anche i bambini, se hanno paura, perdono la motivazione a impegnarsi. Possono provare rancore, ansia o tristezza. E proprio come noi i bambini imparano meglio quando si sentono rispettati, compresi, protetti e amati. Questo è **l'affetto**. Per **affetto intendiamo protezione fisica ed emotiva**. In un'atmosfera di affetto il bambino si sente al sicuro anche se commette errori. Si fida dei suoi genitori e in questo modo diventa più sicuro di sé ed è più motivato a impegnarsi. Impara inoltre l'importanza dell'empatia e del rispetto per i sentimenti altrui.

*Un genitore deve sempre
sostenere suo figliola,
tenere conto dei suoi
sentimenti. Fate in
modo che vostro figliola
si senta protetto e felice*

**AFFETTO SIGNIFICA
PROTEZIONE FISICA
ED EMOTIVA.
UNA FAMIGLIA IN
CUI C'È UN CLIMA
DI AFFETTO È
FONDAMENTALE
PER POTER
RAGGIUNGERE
GLI OBIETTIVI A
LUNGO TERMINE**

Una famiglia in cui c'è un clima di affetto è fondamentale per poter raggiungere gli obiettivi a lungo termine. Cosa fanno i genitori per far sentire affetto ai loro figli?

- dimostrano di amarli, anche quando sbagliano;
- li confortano quando soffrono o sono spaventati;
- li ascoltano;
- tengono conto anche del loro punto di vista;
- giocano con loro;
- ridono insieme a loro;
- li sostengono quando devono affrontare una prova;
- li incoraggiano di fronte alle difficoltà;
- gli dimostrano che credono in loro;
- riconoscono il loro impegno e i loro successi;
- dimostrano di avere fiducia in loro;
- si divertono insieme a loro;
- li abbracciano;
- leggono per loro;
- dicono "Ti voglio bene".

L'affetto è assolutamente necessario per costruire una relazione genitoriale positiva. L'affetto deve essere sempre presente, ma non è sufficiente; deve essere sempre accompagnato dai *punti di riferimento*.

Fornire punti di riferimento

Per comprendere perché i punti di riferimento sono importanti nel rapporto genitori-figli e per l'apprendimento del bambino svolgete il seguente esercizio:

**Immaginate che avete deciso di imparare una lingua straniera.
Ad ogni domanda segnate la risposta più adatta a voi.**

Imparerete meglio se l'insegnante:

- vi mostra come si scrivono le parole nuove e vi insegna le regole dell'ortografia, oppure
- si aspetta che capiate da soli come scrivere le parole nuove e vi punisce quando commettete un errore di ortografia?

Imparerete meglio se l'insegnante:

- vi spiega perché vi ha dato un certo voto, oppure
- vi dice soltanto se avete superato o meno la prova senza dare alcuna spiegazione?

Imparerete meglio se l'insegnante:

- vi spiega l'argomento dandovi le informazioni necessarie per affrontare una prova, oppure
- non vi ha dato tutte le informazioni necessarie e poi si arrabbia se non superate l'esame?

Preferite avere un insegnante che:

- discute con voi i vostri errori e vi spiega come migliorare, o
- vi picchia quando commettete degli errori?

Vi sentirete motivati ad imparare di più se il vostro insegnante:

- vi dà consigli, suggerimenti e vi incoraggia a migliorare, oppure
- vi dice che non imparerete mai?

Avrete voglia di dire al vostro insegnante che avete dei problemi se vi aspettate che:

- cerchi di capire il motivo dei vostri problemi e vi aiuti a trovare una soluzione, oppure
- si arrabbi e vi punisca?

COSTRUIRE UN BUON RAPPORTO GENITORI-FIGLI

Indipendentemente dalla nazionalità o dalla professione la maggior parte degli adulti sceglierà la prima risposta ad ogni domanda. Infatti è più facile imparare se le cose ci vengono spiegate, se qualcuno ci parla con calma dei nostri errori e ci indica come poter migliorare in futuro. Se gli insegnanti non ci spiegano le cose e ci puniscono quando commettiamo degli errori non riusciamo a migliorare. Se quando commettiamo degli errori l'insegnante ci ferisce o ci mette in imbarazzo probabilmente in futuro cominceremo a nascondere i nostri errori. Se i nostri insegnanti sono aggressivi piuttosto che comprensivi, molto probabilmente proveremo rancore, ci sentiremo offesi e impareremo che l'aggressività è una cosa giusta.

Se un bambino commette un errore, parlagli e spiegagli cosa è giusto e cosa è sbagliato

Se diamo ai bambini delle regole che noi per primi non rispettiamo o ci aspettiamo che loro capiscano da soli cosa devono fare e poi li puniamo quando commettono degli errori, si sentiranno confusi e nervosi. Se li costringiamo a tenere un certo comportamento, loro opporranno resistenza. Se li feriamo quando commettono degli errori, cominceranno ad avere paura di tentare cose nuove. Proprio come noi, anche i bambini imparano meglio quando ricevono informazioni, quando sono aiutati a trovare dei metodi costruttivi per raggiungere i loro obiettivi e quando comprendono i motivi che sono alla base delle regole. Questi sono punti di riferimento. **Fornire punti di riferimento significa dare informazioni e comunicare in modo chiaro e rispettoso.** Fornire punti di riferimento non significa costringere, tenere sotto controllo o punire, ma piuttosto **dare ai bambini gli strumenti di cui hanno bisogno per raggiungere i loro obiettivi in modo autonomo.**

Cercate di vedere le cose dal nostro punto di vista e di essere comprensivi

FORNIRE PUNTI DI RIFERIMENTO SIGNIFICA DARE INFORMAZIONI E COMUNICARE IN MODO CHIARO E RISPETTOSO. SIGNIFICA DARE AI BAMBINI GLI STRUMENTI DI CUI HANNO BISOGNO PER RAGGIUNGERE I LORO OBIETTIVI IN MODO AUTONOMO

Cosa fanno i genitori per fornire punti di riferimento?

- si comportano in modo corretto dando così il buon esempio ai propri figli;
- spiegano i motivi delle regole;
- li coinvolgono quando si devono definire delle regole;
- spiegano il loro punto di vista e tengono conto del punto di vista dei figli;
- li aiutano a trovare il modo migliore per correggere i propri errori, in modo da imparare dagli errori stessi;
- spiegano che le azioni hanno delle conseguenze anche sulle altre persone;
- parlano spesso con loro;
- sono giusti e comprensivi;
- tengono sotto controllo la propria rabbia ed evitano di fare minacce;
- li preparano ad affrontare le difficoltà spiegando cosa aspettarsi e come superarle;
- danno ai propri figli tutte le informazioni necessarie affinché possano prendere le decisioni giuste;
- non minacciano di picchiarli o di non amarli più e non cercano di impaurirli facendo riferimento a mostri o ad altre cose che spaventano i bambini.

Per costruire un buon rapporto genitori-figli è necessario sia far sentire il proprio affetto che fornire punti di riferimento in modo costante e per tutto il periodo di sviluppo del bambino, dall'infanzia all'età adulta. Per fare ciò è necessario un *approccio* che si concentri sugli *obiettivi a lungo termine* e fornisca al bambino *un contesto di apprendimento affettuoso* e le *informazioni* necessarie a raggiungere gli obiettivi durante tutto il suo percorso di crescita.

Cerca di essere serio e gentile e allo stesso tempo di dire le cose senza ferire tua figliola

Un genitore dovrebbe essere sempre presente e pronto ad aiutare i suoi figli

Tutti i bambini, così come gli adulti, imparano meglio quando sono aiutati e informati. Tuttavia avranno bisogno del sostegno e dell'informazione adatti al loro grado di comprensione. Nel prossimo capitolo descriveremo le fasi dello sviluppo del bambino. Queste informazioni vi aiuteranno a riflettere sul tipo di affetto e sui punti di riferimento di cui hanno bisogno a seconda della loro età.

CAPITOLO 4

CAPIRE COSA
PROVANO E COSA
PENSANO I BAMBINI





Lo sviluppo di un bambino è un processo in continua evoluzione. Proprio perché sono in continua evoluzione i bambini sono in grado di acquisire facilmente nuove informazioni e nuove capacità. Ogni forma di apprendimento si fonda su conoscenze pregresse e a sua volta diventa il presupposto per il futuro apprendimento. Se guardiamo il mondo con gli occhi di un bambino di 1 anno, 5 anni, o 13 anni allora possiamo meglio comprendere il loro comportamento, poiché è dettato dalla loro visione del mondo in quella particolare fase del loro sviluppo.

Per riuscire a educare i nostri figli con successo dobbiamo:

- avere aspettative realistiche sulle capacità dei nostri figli alla loro età;
- comprendere che i nostri figli potrebbero non avere l'esperienza o le informazioni di cui hanno bisogno per riuscire in quello che stanno facendo;
- riflettere su cosa potremmo cambiare del nostro atteggiamento per aiutarli ad apprendere;
- accettare che il loro punto di vista può essere diverso dal nostro.

In questo capitolo imparerete come raggiungere i vostri obiettivi di genitori dando affetto e punti di riferimento in modo adeguato all'età di vostro figlio.

Gravidanza

Il rapporto con i nostri figli comincia ancora prima della loro nascita. Durante i primi tre mesi di gravidanza si formano le strutture fondamentali del cervello del feto. Alla 30ª settimana il feto può sentire i suoni che provengono dal mondo esterno, si muove seguendo il ritmo delle parole pronunciate dalla madre, e ne riconosce la voce⁸. Comincia così il processo di attaccamento del bambino al genitore.

Se il bambino è desiderato e amato ancora prima della nascita, i genitori attenderanno la nascita con grande gioia e lo accoglieranno in un'atmosfera ricca di amore e felicità. Se la gravidanza non è desiderata la madre potrebbe non attaccarsi a suo figlio prima della nascita e, dopo il parto, potrebbe accoglierlo con una certa freddezza o persino rifiutarlo. Le condizioni in cui si svolge la gravidanza gettano le basi della relazione madre - figlio e definiscono il clima emotivo del mondo in cui entrerà il bambino alla sua nascita.

Queste condizioni sono: la salute fisica ed emotiva della madre, il suo livello di stress, il tipo di sostegno che riceve dalla società, la sua situazione abitativa, la possibilità di avere accesso a cure prenatali e altri aspetti dell'ambiente sociale e fisico in cui vive la madre.

⁸ Kisilevsky, B.S. et al. (2009). Fetal sensitivity to properties of maternal speech and language. *Infant Behavior and Development*, 32, 59-71.

Dalla nascita ai 2 anni

I bambini appena nati non hanno alcuna esperienza del mondo, ma durante i primi due anni della loro vita si svilupperanno in un modo straordinario. Impareranno moltissimo su di voi e sul rapporto che vi lega. I tre fattori di sviluppo principali in questa fase sono: attaccamento, linguaggio e indipendenza.

Attaccamento

Dato che non sanno nulla del mondo, nel primo anno di vita i bambini non riescono a capire bene il mondo che li circonda e quindi non sanno come ottenere ciò di cui hanno bisogno. Non sanno parlare, ma per fortuna hanno un riflesso innato che li aiuta a comunicare: il pianto. Piangere è un istinto di sopravvivenza per il bambino, è un segnale con il quale il bambino chiede ai genitori di essere aiutato. Il pianto è anche la base per costruire un legame emotivo unico ed estremamente forte tra genitori e figli.

Nel primo anno di vita i bambini piangono per diversi motivi:

- hanno fame;
- hanno sete;
- sentono troppo caldo o troppo freddo;
- provano dolore;
- possono avere allergie ad alimenti che la madre ha mangiato e sono stati assunti tramite l'allattamento;
- possono essere allergici alle prime pappe;
- sono nella fase della dentizione;
- hanno febbre, mal di testa, mal di stomaco, mal di gola, nausea.

A questa età i bambini piangono anche per un altro motivo: il loro cervello si sta "organizzando". È normale che si mettano a piangere ogni notte alla stessa ora. È il segno che i loro corpi e i loro cervelli stanno sviluppando un proprio ritmo e piangere fa parte di questo processo.

Non capiscono ancora perché piangono e quindi possono anche spaventarsi del loro stesso pianto. Con il tempo però riusciranno a capire se al loro pianto i genitori rispondono e vengono in loro aiuto. Il pianto di un bambino al primo anno di vita è una grande opportunità per i genitori per costruire una solida base per il loro rapporto futuro.

In questa fase dello sviluppo il pianto è il linguaggio del bambino che non sta cercando di far impazzire i genitori, ma piuttosto di comunicare che si trova in difficoltà. Quando noi rispondiamo al loro pianto i bambini imparano che possono contare su di noi: capiscono che gli daremo aiuto e conforto. In questo modo svilupperanno **fiducia** e un forte attaccamento nei nostri confronti.

Il compito principale dei genitori nel primo anno di vita del bambino è quello di dare al proprio figlio un ambiente sicuro e affettuoso.

Nel primo anno di vita i bambini hanno soprattutto bisogno di **affetto**. Non sono ancora in grado di comprendere le regole, non riescono a capire quello che state provando voi o quello che gli state dicendo. Invece capiscono molto bene cosa significa sentirsi al sicuro

Può essere molto faticoso per i genitori accudire un bambino al suo primo anno di vita. A volte, se il bambino non smette di piangere, potrebbero sentire il desiderio di picchiarlo o scuoterlo, ma scuotere o picchiare non serve a farlo smettere di piangere.

Invece, potrebbe:

- fare in modo che il bambino abbia paura di voi;
- ferire il bambino;
- danneggiare il cervello del bambino;
- uccidere il bambino.

Il corpo di un bambino al primo anno di vita e il suo cervello sono molto fragili. Non si deve mai scuotere o colpire un bambino di questa età. Un bambino che non riesce a smettere di piangere deve sentire la vostra presenza; ha bisogno di essere preso in braccio e consolato. Non abbiate paura di viziarlo: non è possibile a questa età. Tuttavia non sempre riuscirete a calmare vostro figlio/a. Se siete molto stanchi o tesi chiedete aiuto a un familiare, ad un amico, ad un medico o altri membri della vostra comunità.

quando stanno insieme a voi. Hanno bisogno soprattutto di essere abbracciati, coccolati, cullati, tenuti in braccio. Questo affetto fisico è fondamentale per poter instaurare un rapporto solido con il bambino. Se il bambino si sente al sicuro e protetto allora svilupperà con voi un forte attaccamento.

Perché è importante che ci sia un forte attaccamento genitore-figlio?

1. **I bambini che si fidano delle persone che si prendono cura di loro si sentono emotivamente più sicure di sé.** È più facile riuscire a confortarli se sono agitati e quando saranno più grandi riusciranno a separarsi dai genitori più facilmente. Hanno una minore probabilità di diventare ansiosi e timorosi.
2. I bambini che si fidano delle persone che si prendono cura di loro tendono a fidarsi anche degli altri perché si aspettano che anche gli altri siano affidabili ed attenti. Quindi **hanno una maggiore probabilità di sviluppare delle relazioni positive con i propri fratelli e sorelle, compagni e insegnanti.**
3. I bambini che in questa fase del loro sviluppo si sentono al sicuro hanno una maggiore probabilità di diventare bambini che amano esplorare il proprio ambiente perché sono convinti di non correre pericoli. E l'esplorazione è fondamentale per lo sviluppo cerebrale di un bambino. Grazie a questa, infatti, imparano nuovi concetti come numeri e colori, forme e suoni, dimensioni e peso. Più i bambini riescono a esplorare e comprendere il mondo che li circonda sentendosi al sicuro, più **saranno pronti ad affrontare l'ingresso a scuola quando arriverà il momento.**

Linguaggio

Man mano che i bambini crescono imparano gradualmente a comunicare più con il linguaggio verbale che con il pianto. A circa sei mesi cominciano a “balbettare” e a pronunciare suoni come “ba”, “da”, “ma”.

Quando i genitori rispondono ripetendo gli stessi suoni, i bambini cominciano a imparare la loro lingua madre. Capiscono quali sono i suoni importanti e imparano a usarli ripetendoli. Con il tempo quei suoni diventeranno vere e proprie parole.

Quando i genitori rispondono a queste prime forme di comunicazione sorridendo o incoraggiandoli, i bambini imparano che quando parlano vengono ascoltati. Questo è uno degli elementi fondanti del vostro rapporto: **la comunicazione.**

Perché questa prima forma di comunicazione è così importante?

1. In questo modo i bambini pian piano **imparano a esprimersi e capiscono che voi li ascolterete.** In questa prima fase dello sviluppo i genitori possono insegnare al bambino come esprimere i suoi sentimenti e possono dimostrargli che sono pronti a rispettare il loro tentativo di comunicare.
2. Se le persone che si prendono cura del bambino reagiscono ad una risata, un balbettio o alle sue prime parole incoraggiandolo, allora il bambino avrà una maggiore probabilità di sviluppare un vocabolario ampio. E se avranno un maggior numero di parole a loro disposizione per riuscire ad esprimersi impareranno anche a **raggiungere più facilmente i loro obiettivi utilizzando la comunicazione verbale.**

Quando i genitori rispondono a queste prime forme di comunicazione facendo dei sorrisi o incoraggiandoli, i bambini imparano che quando loro parlano vengono ascoltati

Indipendenza

A circa sei mesi il bambino comincia a gattonare. Si tratta di un enorme cambiamento! I genitori ora non possono mai perderlo di vista perché ancora non capisce che può farsi del male, fare del male ad altri o può danneggiare degli oggetti. Eppure il movimento è essenziale per lo sviluppo del cervello e del corpo.

CAPIRE COSA PROVANO E COSA PENSANO I BAMBINI

In questa fase i bambini imparano a utilizzare i muscoli, ad aggrapparsi, a masticare. Adorano afferrare gli oggetti e metterli in bocca. Non lo fanno per “comportarsi male”, ma per esercitare i loro muscoli. Imparano a utilizzare le mani e le dita, imparano a masticare per poter essere poi in grado di mangiare cibo solido e di parlare.

Verso la fine del primo anno di età il bambino impara a camminare. Per loro questa è un'esperienza entusiasmante, possono andare ovunque vogliono e arrivare a oggetti a cui prima non arrivavano. Adorano esplorare ogni angolo di una stanza e toccare e mettere in bocca *tutto!*

Questa esplorazione è un vero e proprio viaggio di scoperta per un bambino. È così che impara a conoscere il mondo affascinante che lo circonda; inoltre è assolutamente necessario per il suo sviluppo cerebrale.

A questa età prendono un oggetto e lo fanno cadere a terra più volte. Non lo fanno per infastidirci, ma perché così facendo imparano il concetto di “cadere”, “rimbalzare”, “rompere”. Toccano il cibo con le mani per comprenderne la consistenza, mettono in bocca i giocattoli per scoprirne il gusto e sputano il cibo per capire cosa si prova a sputare.

Questi non sono comportamenti da bambino “cattivo”, ma è quello che deve fare un bambino in questa fase della sua crescita per scoprire il mondo. I bambini diventano veri e propri esploratori e se impediamo loro di esplorare si agitano, piangono, sbattono i piedi in terra perché li stiamo ostacolando nel loro desiderio di imparare. Desiderano solo imparare a conoscere il mondo.

I genitori devono quindi fare in modo che il mondo che stanno esplorando sia sicuro. Grazie a questa esplorazione i bambini imparano molte cose velocemente. Vogliono conoscere il nome di ogni oggetto e se li incoraggiamo in questa attività impareranno uno straordinario numero di parole molto velocemente, svilupperanno un vocabolario ampio e si innamoreranno delle parole. È un'ottima occasione per arricchire il linguaggio del bambino parlandogli e descrivendogli tutto quello che vedono o leggendo per loro, ascoltando quello che dicono e rispondendo alle loro domande.

Una delle prime parole che imparano i bambini è “No!”. Quando i bambini di questa età dicono “No!” non vogliono essere disubbidienti o ribelli, ma stanno cercando di dirci quello che provano. Infatti anche se hanno già imparato il nome di molti oggetti, non sanno ancora come descrivere i loro sentimenti. Quindi un bambino che dice “No!” forse sta cercando di dirci:

- “non mi piace”;
- “non voglio andare via”;
- “voglio quello”;
- “voglio scegliere io i miei vestiti”;
- “sono arrabbiato”.

Pronunciando questo “No!” i bambini manifestano e mettono in pratica la loro indipendenza. Non stanno cercando di farci fare tardi, o di farci impazzire. Non stanno cercando di sfidarci o di essere egoisti, ma ci stanno dicendo che vogliono prendere le loro decisioni. Inoltre non sanno quello che provate voi e quello di cui voi avete bisogno; infatti non sono ancora in grado di comprendere i sentimenti degli altri.

I vostri figli hanno bisogno di esplorare. È così che imparano, ed è assolutamente necessario per il loro sviluppo cerebrale. I genitori devono dare ai propri figli un ambiente sicuro. Ecco alcuni consigli per rendere la vostra casa “a prova di bambino”.

- Eliminate tutti gli oggetti con cui il bambino potrebbe strozzarsi.
- Riponetevi tutti gli oggetti taglienti e fragili e le sostanze velenose in un ripiano alto o in un armadietto chiuso a chiave.
- Coprite tutte le prese elettriche.
- Tenete coltelli, attrezzi e medicinali in un armadietto o cassetto chiusi a chiave.
- Tenete i manici delle padelle rivolti verso il centro del piano cottura.
- Fissate gli oggetti pesanti in modo che non possano essere tirati verso il basso.

QUANDO UN BAMBINO NELLA PRIMA INFANZIA DICE "NO!" NON STA CERCANDO DI ESSERE DISUBBIDIENTE O RIBELLE. STA SOLO CERCANDO DI DIRCI QUELLO CHE PROVA E DI AFFERMARE LA SUA INDIPENDENZA

In realtà un bambino da 1 a 3 anni, prova molto spesso sentimenti di grande frustrazione. Vuole essere indipendente, ma non possiamo permetterglielo sempre. Quando siamo noi a dire "No!" a loro, lo facciamo per proteggerli e insegnare delle regole importanti, ma loro non capiscono le nostre motivazioni, provano solo la frustrazione di sentirsi dire "No!".

A volte il bambino reagisce facendo i capricci. Infatti la frustrazione cresce e lui non sa come esprimerla a parole. Il suo linguaggio non è abbastanza sviluppato per esprimere i suoi sentimenti e quindi crolla in uno stato di tristezza, frustrazione e rabbia. Esprime questi sentimenti piangendo, gridando e gettandosi a terra. Queste reazioni sono più frequenti quando il bambino è stanco o ha fame, ha sete o ha superato il suo limite di sopportazione.

A volte anche i genitori reagiscono così! Quando non capiamo cosa voglia dirci nostro figlio con il suo "No!" ci sentiamo frustrati e facciamo i capricci, soprattutto quando siamo stanchi e abbiamo fame. Se riusciamo a capire quello che prova il bambino allora possiamo dimostrargli come gestire questa rabbia ed esprimere i sentimenti in un modo costruttivo.

A seconda delle loro reazioni i genitori possono aumentare la frustrazione del bambino che poi sfocerà in una vera e propria situazione conflittuale; oppure possono dare al bambino gli strumenti che lo accompagneranno per il resto della sua vita, e rafforzare allo stesso tempo il nostro rapporto con loro.

COME COSTRUIRE UN BUON RAPPORTO GENITORI E FIGLI NEI PRIMI ANNI DIVITA

Ricordiamoci sempre che affetto e punti di riferimento sono i due strumenti più potenti che abbiamo per riuscire a raggiungere i nostri obiettivi a lungo termine. Per capire come poter far sentire il proprio affetto e fornire punti di riferimento ai bambini in questa fase del loro sviluppo immaginate questa situazione:

Il vostro bambino/a è molto attivo e corre per la casa toccando ogni oggetto. Sta allungando la mano per afferrare un paio di forbici che ha visto sul tavolo. Cosa dovrete fare?

Pensate a queste possibili reazioni e decidete quale è la migliore e perché.

1. Date uno schiaffo alla mano del bambino/a per insegnargli a non toccare gli oggetti pericolosi.
2. Sgridate il bambino/a ad alta voce per spaventarlo e allontanarlo dalle forbici.
3. Prendete le forbici dalle mani del bambino/a con delicatezza, con calma gli dite come si chiamano e gli mostrate che servono a tagliare la carta. Gli spiegate che ci si può fare male con le forbici e quindi le mettete in un posto sicuro. Distragete il bambino/a con un giocattolo.

Prima di rispondere pensate al **motivo per il quale il bambino/a ha afferrato le forbici**. Scrivete qui sotto tutti i possibili motivi:

Ora pensate ai vostri **obiettivi a lungo termine**. Che genere di rapporto volete avere con vostro figlio/a quando sarà un adulto? Quali qualità volete che abbia vostro figlio/a? Scrivete qui sotto i vostri obiettivi a lungo termine:

CAPIRE COSA PROVANO E COSA PENSANO I BAMBINI

Dare uno schiaffo a vostro figlio/a potrà aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi a lungo termine? Sì No

Sgridare vostro figlio/a potrà aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi a lungo termine? Sì No

Dirgli il nome dell'oggetto, mostrargli a cosa servono le forbici, spiegargli che ci si può fare male, metterle in un posto sicuro e distrarre il bambino/a può aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi a lungo termine? Sì No

Tra queste tre reazioni qual è quella che permette a vostro figlio/a di sentire il vostro affetto? Ricordate che per "affetto" intendiamo protezione fisica ed emotiva.

Dare uno schiaffo al bambino/a significa far sentire il vostro affetto? Sì No

Sgridare il bambino/a significa far sentire il vostro affetto? Sì No

Dirgli il nome dell'oggetto, mostrargli/ a cosa servono le forbici, spiegargli che ci si può fare male, metterle in un posto sicuro e distrarre il bambino/a significa far sentire il vostro affetto? Sì No

Tra queste tre reazioni qual è quella che fornisce punti di riferimento a vostro figlio/a? Ricordate che per "punti di riferimento" si intende le informazioni di cui il bambino ha bisogno per imparare.

Dare uno schiaffo al bambino/a significa fornire punti di riferimento? Sì No

Sgridare il bambino/a significa fornire punti di riferimento? Sì No

Dirgli il nome dell'oggetto, mostrargli a cosa servono le forbici, spiegargli che ci si può fare male, metterle in un posto sicuro e distrarre il bambino/a significa fornire punti di riferimento? Sì No

Tenendo in considerazione i vostri obiettivi a lungo termine, i motivi per i quali i bambini a questa età toccano gli oggetti e l'importanza di far sentire il vostro affetto e fornire punti di riferimento ad un bambino, quale tra queste tre reazioni scegliereste?

Età prescolare (dai 3 ai 5 anni)

Se durante la prima infanzia avremo incoraggiato e sostenuto i nostri figli rispettando la loro identità, man mano che cresceranno avranno voglia di imparare sempre di più. Ci faranno moltissime domande e svilupperanno un vocabolario molto ampio. Tuttavia, anche se acquisiscono sempre più informazioni, non sanno ancora come funzionano molte cose del mondo. Le tre principali caratteristiche di questa fase del loro sviluppo sono: la curiosità, la fantasia e le paure.

La curiosità

Questo è un periodo estremamente emozionante. Vostro figlio vuole conoscere tutto! In questa fase della sua vita quando vede qualcosa di nuovo vuole sapere come si chiama, a cosa serve, come funziona, perché si muove in un certo modo ecc. Fa molte, molte domande!

A volte i genitori si stancano di rispondere a tutte queste domande, altre volte non ne conoscono neanche loro la risposta. Ma i bambini in età prescolare con tutte queste domande ci dimostrano che desiderano imparare e capire. I loro cervelli sono fatti per ricevere informazioni e acquisire punti di riferimento.

In questa fase, i genitori possono gettare solide basi per l'apprendimento dei propri figli rispondendo con gentilezza alle loro domande. Se rispettiamo la loro curiosità, allora potranno provare la gioia dell'apprendimento e questo sentimento li accompagnerà fino al momento in cui cominceranno ad andare a scuola. Se non conosciamo la risposta a una domanda possiamo comunque mostrare loro come trovare quell'informazione e incoraggiarli a farlo.

I genitori che rispondono alle domande dei figli o che li aiutano a trovare le risposte stanno insegnando loro che:

- è normale non sapere tutto;
- le loro idee contano;
- ci sono tanti modi per trovare un'informazione;
- cercare risposte e risolvere problemi è divertente.

Quando i bambini apprendono queste cose diventano più sicuri di sé, più pazienti nella ricerca delle informazioni e più motivati all'apprendimento.

A volte però i bambini vogliono scoprire cose pericolose, per esempio come si accende una candela, cosa accade se si salta da un albero a testa in giù, oppure cosa accade se fanno cadere un vaso di cristallo. Dato che non possiamo permettere ai bambini di fare cose pericolose, abbiamo l'occasione di insegnare loro cosa sono le regole. Se conoscono i motivi alla base di queste regole, allora sarà più probabile che le rispettino. I bambini in età prescolare vogliono conoscere il perché delle cose. Perché gli uccelli volano? Perché i pesci nuotano? E perché non posso accendere una candela? Con questi "perché" i nostri figli non ci stanno sfidando, ma vogliono davvero conoscere le risposte alle loro domande.

Quando rispondiamo alle domande di nostro figlio gli insegniamo il rispetto di sé. Quando lo incoraggiamo ad esplorare, ne motiviamo l'apprendimento. Quando gli diamo l'opportunità di risolvere un problema da solo gli dimostriamo che è capace di farlo. Un bambino che sa di essere in grado di risolvere un problema è meglio preparato ad affrontare le sfide future.

La fantasia

In questa fase i bambini cominciano a utilizzare la loro fantasia. È un momento magico della loro vita. Fanno finta di essere tante cose diverse: animali, bambini più piccoli, adulti. Percepiscono queste fantasie come qualcosa di molto reale e da queste si lasciano trasportare.

Un bambino che gioca non sta perdendo tempo. Giocare è il suo lavoro. Attraverso il gioco infatti impara valori importanti. Si immedesima negli altri e vede le cose con i loro occhi, sviluppando così una forte capacità empatica. Risolve problemi, inventa nuove cose, sperimenta, scopre come funzionano gli oggetti, sviluppando così il suo cervello e le sue capacità logiche.

SE RISPETTIAMO
LA CURIOSITÀ DEI
BAMBINI IN ETÀ
PRESCOLARE,
NE FAVORIAMO
LA GIOIA
DELL'APPRENDIMENTO

GIOCARE È IL LAVORO DI UN BAMBINO IN ETÀ PRESCOLARE

I bambini hanno assolutamente bisogno di giocare perché giocare è essenziale per un corretto sviluppo. Man mano che la fantasia cresce i bambini diventano sempre più capaci di risolvere problemi in modo creativo. Quando smontano e poi rimontano gli oggetti riescono a comprenderne il funzionamento. Quando disegnano o cantano acquisiscono la sicurezza necessaria per esprimere la propria individualità attraverso l'arte. Quando hanno la possibilità di presentare delle argomentazioni imparano a risolvere meglio le situazioni conflittuali.

Le paure

I MINORI HANNO IL DIRITTO DI RICERCARE INFORMAZIONI.

Articolo 13, Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

Man mano che aumentano le conoscenze, la fantasia del bambino si libera sempre più: all'improvviso i bambini cominciano ad avere paura di cose che non temevano quando erano più piccoli. E a volte i genitori si preoccupano per questo. Ma le paure sono un segno che il bambino sta imparando a conoscere meglio il mondo. Se cominciano a capire il concetto di pericolo, allora temono di farsi male, e con la loro fantasia cominciano ad avere paura di mostri e fantasmi.

A questa età i bambini non hanno ancora una sufficiente esperienza per distinguere tra realtà e finzione. Credono che quello che immaginano, così come quello che vedono, esista davvero. E così possono improvvisamente avere paura di maschere, delle illustrazioni in un libro, dei personaggi di un cartone animato o di giocattoli dall'aspetto pauroso. Infatti hanno imparato che il pericolo esiste, ma ancora non sanno che alcune cose non sono reali.

I MINORI HANNO DIRITTO DI DEDICARSI AL GIOCO.

Articolo 31, Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

Nella mente di un bambino in età prescolare tutte le cose sono reali. Se indossate una maschera lui penserà che vi siete trasformati in quella creatura. Se immagina che sotto al letto ci sia un mostro, crederà che il mostro si trovi davvero lì. Se vede un clown penserà che quella persona abbia davvero quell'aspetto. Se al cinema vede un dinosauro penserà che ci sia davvero un dinosauro in sala. I bambini a questa età pensano anche che i loro sogni siano reali e quindi possono spaventarsi facilmente quando di notte restano soli nella loro stanza.

I bambini in età prescolare si spaventano anche quando i genitori escono di casa. Infatti hanno capito cosa sia il pericolo, ma ancora non comprendono che i genitori ritorneranno. Possono essere molto spaventati quando rimangono soli o con persone che non conoscono bene. Diventano timidi di fronte agli estranei proprio perché ormai hanno imparato la differenza tra estraneo e persona conosciuta.

A questa età i bambini a volte si rifiutano di essere presi in braccio da amici o parenti dei genitori. Mentre in passato adoravano essere presi in braccio dalle nonne, ora all'improvviso non lo accettano più. Quando fanno così i bambini non sono maleducati, ma stanno semplicemente cominciando ad esercitare un controllo sul proprio corpo. Vogliono decidere da soli chi può toccarli e questo è un progresso molto importante. Se rispettiamo la privacy del loro corpo insegniamo loro che hanno il diritto di averne il controllo.

In questa fase i bambini hanno bisogno di molte rassicurazioni e di sostegno. Devono sentire che noi li capiamo, che rispettiamo i loro sentimenti e che siamo sempre pronti a proteggerli. Ancora non capiscono completamente i nostri sentimenti, stanno appena cominciando a conoscere i loro. In questa fase il compito principale dei genitori è quello di **rispettare i sentimenti dei loro figli**. Nel momento in cui rispettiamo i loro sentimenti insegniamo ai nostri figli a rispettare anche quelli degli altri. E quando saranno certi che i loro genitori rispettano i loro sentimenti, allora si sentiranno al sicuro

e avranno più fiducia in se stessi. Il senso di sicurezza e la fiducia in se stessi in un bambino in età prescolare sono alla base dell'apprendimento futuro.

Rispettare i sentimenti dei bambini significa:

- aiutarli a esprimere a parole i propri sentimenti;
- dire loro che a volte anche voi provate la stessa emozione;
- non mortificarli o metterli in imbarazzo;
- non punirli perché hanno paura di qualcosa.

COME COSTRUIRE UN BUON RAPPORTO TRA GENITORI E FIGLI IN ETÀ PRESCOLARE

Ricordiamoci sempre che affetto e punti di riferimento sono i due strumenti più potenti che abbiamo per riuscire a raggiungere i nostri obiettivi a lungo termine. Per capire come poter far sentire il proprio affetto e fornire punti di riferimento ai bambini in età prescolare immaginate questa situazione:

Vi state preparando per andare al lavoro, vostro figlio/a di quattro anni sta giocando tranquillamente con i suoi giochi preferiti. Quando siete pronti per uscire gli/le dite che è ora di andare, ma lui/lei non smette di giocare. Gli/le ripetete che è ora di andare, ma lui/lei continua a giocare. Cosa dovrete fare?

Pensate a queste possibili reazioni e decidete quale è la migliore e perché.

1. Gli dite che se non si prepara subito ve ne andrete senza di lui.
2. Afferrate il bambino/a e lo spingete fuori dalla porta.
3. Dite al bambino/a dove state andando e perché ci dovete andare. Impostate un timer che suonerà dopo cinque minuti e gli dite che quando il timer suonerà dovrete andare via, per cui si deve sbrigare. Lo rassicurate dicendogli che una volta tornati a casa potrà continuare a giocare. Quando mancano due minuti lo dite al bambino/a e fate una sorta di gara a chi fa prima a indossare il cappotto e le scarpe.

Prima di dare una risposta pensate a quali sono i **motivi che spingono il bambino/a a non rispondere quando viene chiamato**. Scrivete qui sotto tutti i possibili motivi:

Ora pensate ai vostri **obiettivi a lungo termine**. Che genere di rapporto volete avere con vostro figlio/a quando sarà un adulto? Quali qualità volete che abbia vostro figlio/a? Scrivete qui sotto i vostri obiettivi a lungo termine:

Minacciare di andarsene senza di lui potrà aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi a lungo termine? Sì No

Spingere vostro figlio/a fuori dalla porta potrà aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi a lungo termine? Sì No

Spiegare a vostro figlio/a dove dovete andare e perché, impostare un timer lasciandogli il tempo di prepararsi e mostrando rispetto per quello che sta facendo e rendere divertente l'uscita da casa potrà aiutare a raggiungere i vostri obiettivi a lungo termine? Sì No

Tra queste tre reazioni qual è quella che permette a vostro figlio/a di **sentire il vostro affetto**? Ricordate che per “affetto” intendiamo protezione fisica ed emotiva.

Minacciare di andarvene senza di lui significa far sentire il vostro affetto? Sì No

Spingere il bambino/a fuori dalla porta significa far sentire il vostro affetto? Sì No

Spiegare a vostro figlio/a dove dovete andare e perché, impostare un timer lasciandogli il tempo di prepararsi e mostrando rispetto per quello che sta facendo e rendere divertente l'uscita da casa significa far sentire il vostro affetto? Sì No

Tra queste tre reazioni qual è quella che fornisce **punti di riferimento** a vostro figlio/a? Ricordate che per “punti di riferimento” si intende le informazioni di cui il bambino ha bisogno per imparare.

Minacciare di andarvene senza di lui significa fornire punti di riferimento? Sì No

Spingere il bambino/a fuori dalla porta significa fornire punti di riferimento? Sì No

Spiegare a vostro figlio/a dove dovete andare e perché, impostare un timer lasciandogli il tempo di prepararsi e mostrando rispetto per quello che sta facendo, e rendere divertente l'uscita da casa significa fornire punti di riferimento? Sì No

Tenendo in considerazione i vostri obiettivi a lungo termine, i motivi per i quali i bambini a volte non rispondono quando vengono chiamati e l'importanza di far sentire il proprio affetto e fornire punti di riferimento a un bambino, quale tra queste tre reazioni scegliereste?

Età scolare (dai 5 ai 13 anni)

Questa fase segna un punto di svolta nella vita di un bambino, e anche in quella dei genitori. In questa fase la maggior parte di loro comincia ad andare a scuola e il loro mondo cambia. Devono imparare velocemente a gestire se stessi senza l'aiuto dei genitori, devono andare d'accordo con tanti altri bambini ed essere all'altezza delle aspettative di molti nuovi adulti. Devono seguire nuovi ritmi e routine. Ci sono tre aspetti fondamentali da tenere in considerazione in questa fase dello sviluppo del bambino: il temperamento, il rapporto con i coetanei e la pubertà.

Il temperamento

Di fronte alle sfide poste dalla scuola cominciano ad emergere le differenze nel **temperamento** dei bambini. Ogni bambino nasce con un proprio temperamento. Ognuno di noi ha un suo modo di affrontare il mondo che è innato e non può essere modificato. Il nostro temperamento ci rende unici nella nostra individualità. E ogni temperamento ha i suoi punti di forza e le sue criticità. Il temperamento di un bambino può avere una profonda influenza sul modo in cui vivrà l'esperienza scolastica.

Le principali caratteristiche del temperamento sono: vivacità, ritmicità, approccio, adattabilità, distraibilità, perseveranza e intensità.

Vivacità. Alcuni bambini sono *molto vivaci*, vogliono sempre correre, saltare e arrampicarsi e non riescono a stare fermi. Anche durante i pasti non rimangono mai fermi. Altri bambini invece sono *meno vivaci*: preferiscono attività tranquille come, per esempio, sfogliare un libro o comporre un puzzle. Altri bambini sono moderatamente vivaci.

Ritmicità. Alcuni bambini hanno *ritmi prevedibili*: hanno fame e si svegliano, si addormentano e vanno al bagno più o meno sempre alla stessa ora di ogni giorno. Altri bambini hanno *ritmi mutevoli*: un giorno possono avere molta fame a mezzogiorno e il giorno dopo non avere affatto fame a mezzogiorno. Possono svegliarsi molto presto il lunedì mattina, ma voler dormire fino a tardi il martedì. Altri bambini hanno ritmi intermedi tra questi.

Approccio. Alcuni bambini *sono attratti dalle situazioni nuove*: sorridono agli estranei, si avvicinano a un nuovo gruppo di bambini e si mettono a giocare con loro, fanno amicizia facilmente. A questi bambini piace assaggiare cibi nuovi e sono felici di andare in nuovi posti. Altri bambini *evitano le situazioni nuove*. Si allontanano dagli estranei, impiegano molto tempo a unirsi a gruppi nuovi, sputano i cibi sconosciuti ed evitano di andare in posti nuovi. Altri bambini hanno un approccio intermedio tra questi.

Adattabilità. Alcuni bambini *si adattano velocemente* ai cambiamenti di routine, luoghi, persone. In un giorno o due riescono ad adattarsi a nuovi ritmi e orari o ad un nuovo insegnante. Altri bambini *si adattano lentamente* ai cambiamenti. A volte si adattano a cambiamenti di routine o di insegnante solo dopo qualche mese. Altri bambini hanno una capacità di adattamento che è intermedia tra queste.

Distraibilità. Alcuni bambini *si distraggono facilmente*. Passano da un'attività all'altra a seconda di quello che vedono o sentono intorno a loro in quel momento. Impiegano molto tempo a completare un'attività perché la loro attenzione viene costantemente attratta in diverse direzioni. Ma quando sono tristi o delusi è facile attrarre la loro attenzione verso qualcos'altro e quindi cambiare il loro umore. Altri bambini *non si distraggono facilmente*. Passano molto tempo seduti a leggere e quando sono arrabbiati o tristi è difficile attrarre la loro attenzione verso altre cose. Altri bambini hanno un livello di distraibilità intermedio tra questi.

Perseveranza. Alcuni bambini sono *molto perseveranti* e si dedicano a un'attività finché non la hanno portata a termine. Hanno in mente un obiettivo che perseguiranno finché non sarà raggiunto; di fronte a un fallimento non rinunciano, ma non è facile convincerli a smettere di fare qualcosa. Altri *bambini sono meno perseveranti*: se cadono smettono di arrampicarsi, se non riescono a risolvere velocemente un puzzle perdono interesse ed è facile convincerli a smettere di fare qualcosa. Altri bambini hanno un livello di perseveranza intermedio tra questi.

Intensità. Alcuni bambini hanno *reazioni molto intense* agli eventi e alle situazioni. Se hanno difficoltà nel completare un puzzle gridano e lanciano via i pezzi. Esprimono in modo intenso la rabbia e la tristezza, ma sanno esprimere anche la felicità altrettanto intensamente. Piangono a dirotto quando sono tristi e quando sono felici ridono a crepapelle. Si capisce sempre cosa provano questi bambini. Altri bambini hanno *reazioni più attenuate*. Piangono sommessamente quando sono tristi e sorridono pacatamente quando sono felici. Non è facile capire cosa provano questi bambini. Altri bambini hanno un livello di intensità che è intermedio tra questi due.

Perché il temperamento è importante?

Il temperamento di un bambino ha una profonda influenza sulla sua *capacità di essere pronto ad affrontare la scuola*. Per alcuni bambini il nuovo ambiente scolastico è interessante e stimolante, si adattano velocemente ai nuovi ritmi e sono felici di fare nuove amicizie. Per altri bambini affrontare questo nuovo ambiente è stressante, non riescono ad abituarsi subito alla nuova routine e hanno difficoltà a fare nuove amicizie.

CAPIRE COSA PROVANO E COSA PENSANO I BAMBINI

Cambiare il temperamento di un bambino, per esempio far diventare vivace un bambino dal temperamento non vivace, non è possibile. Possiamo invece *individuare i punti di forza del temperamento di ogni bambino* e fare leva su questi. Potremo anche *individuare le criticità del temperamento di ogni bambino* e in base a questo creare un ambiente che ne favorisca lo sviluppo positivo.

Pensate a un bambino/a con il quale si creano spesso situazioni conflittuali. Assegnate un valore ad ognuna delle 7 dimensioni del suo temperamento.

1. Vivacità

Basso

 1 2 3

Alto

 4

Resta seduto a lungo

Non riesce mai a stare fermo

2. Ritmicità

Basso

 1 2 3

Alto

 4

Ha fame e sonno in orari diversi di giorni diversi

Ha fame e sonno alla stessa ora di tutti i giorni

3. Approccio

Basso

 1 2 3

Alto

 4

È timido di fronte a persone sconosciute, scontento in posti nuovi, rifiuta le novità

Gli piace conoscere nuove persone, andare in posti nuovi e fare cose nuove

4. Adattabilità

Basso

 1 2 3

Alto

 4

Si adegua lentamente ai cambiamenti di routine e di ambiente

Si adegua velocemente ai cambiamenti di routine e di ambiente

5. Distraibilità

Basso

 1 2 3

Alto

 4

Si concentra a lungo su una attività

Nota qualunque cosa e sposta spesso la sua attenzione da una cosa ad un'altra

6. Perseveranza

Basso

 1 2 3

Alto

 4

Perde velocemente interesse per le attività che sta svolgendo

Si dedica a un'attività fino a quando non l'ha portata a termine

7. Intensità

Basso

 1 2 3

Alto

 4

Non mostra chiaramente le proprie emozioni

Mostra la sua tristezza, rabbia e felicità in modo molto intenso

CAPITOLO 4

Inoltre le somiglianze e le differenze tra il temperamento del bambino e quello del genitore, così come tra il temperamento del bambino e del suo insegnante, possono influenzare profondamente questi *rapporti*. Pensate a un genitore dal temperamento poco attivo, che ama stare in casa a leggere e ascoltare una musica tranquilla. Cosa potrà accadere se suo figlio dimostra invece un alto livello di vivacità? Cosa potrà accadere se questo bambino viene tenuto in casa e gli viene detto di stare seduto in silenzio? I genitori che riconosceranno che esiste una differenza nella vivacità saranno in grado di adeguare le loro aspettative nei confronti dei figli e trovare un modo di venire incontro alle loro esigenze. I genitori che invece non riconosceranno che il comportamento del figlio è dovuto alle loro differenze di temperamento, penseranno semplicemente che il bambino sta facendo il “cattivo”.

È importante quindi che i genitori riflettano sul proprio temperamento e lo confrontino con quello dei propri figli. In questo modo potranno comprendere i motivi che sono alla base di tante situazioni conflittuali che nascono in famiglia.

Per comprendere il temperamento di vostro figlio, il vostro temperamento e confrontarli tra loro svolgete i seguenti esercizi.

Ora valutate il **vostro** temperamento assegnando un valore ad ogni dimensione.

1. Vivacità

Basso	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	Alto	<input type="checkbox"/> 4
Preferisco le attività tranquille				Mi piace essere attivo fisicamente e non stare mai fermo	

2. Ritmicità

Basso	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	Alto	<input type="checkbox"/> 4
Mi viene fame e mi stanco in orari diversi di giorni diversi				Mi viene fame e mi stanco ogni giorno alla stessa ora	

3. Approccio

Basso	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	Alto	<input type="checkbox"/> 4
Mi trovo a disagio in situazioni nuove, quando faccio nuove conoscenze o di fronte alle novità				Mi piace andare in luoghi nuovi, fare nuove conoscenze e affrontare le novità	

4. Adattabilità

Basso	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	Alto	<input type="checkbox"/> 4
Ci metto molto ad abituarci ai cambiamenti di routine o di ambiente				Mi adatto velocemente a cambiamenti di routine o di ambiente	

5. Distraibilità

Basso	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	Alto	<input type="checkbox"/> 4
Riesco a concentrare a lungo la mia attenzione su una attività				Mi distraigo facilmente, e la mia attenzione si sposta molto spesso	

CAPIRE COSA PROVANO E COSA PENSANO I BAMBINI

6. Perseveranza

Basso

 1 2 3

Alto

 4

Perdo velocemente interesse
per le attività che sto
svolgendo per dedicarmi ad altre

Porto avanti un'attività
finché non è conclusa

7. Intensità

Basso

 1 2 3

Alto

 4

Non mostro chiaramente
le mie emozioni e spesso
gli altri non capiscono
quello che provo

Quando sono felice,
triste o arrabbiato
gli altri lo capiscono
molto facilmente

Ora esaminate attentamente gli esercizi che avete svolto.
Quali somiglianze ci sono tra il vostro temperamento e quello del bambino?
E quali differenze?

Somiglianze: _____

Differenze: _____

In quale modo le somiglianze potrebbero favorire l'insorgere di situazioni
conflittuali tra di voi?

In quale modo le differenze potrebbero favorire l'insorgere di situazioni conflittuali?

In quale modo le somiglianze potrebbero aiutarvi ad andare d'accordo?

In quale modo le differenze potrebbero aiutarvi ad andare d'accordo?

La relazione tra il vostro temperamento e quello di vostro figlio può influire profondamente sul vostro rapporto. Per costruire un buon rapporto genitori-figli è importante riconoscere l'influenza del temperamento sul comportamento di genitori e figli. Infatti, comprendere il temperamento può aiutarci a comprendere i motivi che sono alla base di tante situazioni conflittuali in famiglia. Può aiutarci a capire perché urlare o agitarsi è inutile. I nostri temperamenti non possono essere cambiati, *possiamo* però trovare il modo di risolvere le situazioni conflittuali senza litigare o discutere, cercando di rispettare le differenze reciproche e superarle.

Il rapporto con i coetanei

Durante l'età scolare i rapporti sociali del bambino diventano sempre più importanti e il suo crescente interesse d'amicizia è un segno di maggiore indipendenza. I loro orizzonti si stanno ampliando. Stanno imparando a comprendere gli altri: il loro modo di pensare, le loro opinioni, il loro comportamento.

A volte i genitori sono preoccupati per l'influenza che queste amicizie possono avere sui figli. Pensano di perdere il controllo su di loro e sulla loro vita. Ma questo è un passaggio necessario e importante nello sviluppo di ogni bambino. In questa fase i bambini imparano molte cose degli altri e ancora più di se stessi.

Si trovano a dover affrontare questioni molto complesse per la prima volta: come gestire situazioni conflittuali con altri bambini, come gestire le divergenze di opinioni, come farsi valere e anche come affrontare il bullismo. In questa fase imparano anche l'importanza della lealtà e di essere gentili anche con chi non lo è.

Le fondamenta perché il bambino sappia affrontare con successo questa fase della sua vita sono già state gettate nel periodo della prima infanzia e dell'età prescolare. Se in questi periodi hanno acquisito un senso di autostima e di rispetto di sé; così come la consapevolezza delle proprie capacità e la fiducia in se stessi, allora avranno una base solida grazie alla quale potranno affrontare tutte queste nuove sfide.

- I bambini che hanno imparato a vedere se stessi come persone buone, affettuose e capaci hanno una maggiore probabilità di prendere le decisioni giuste.
- I bambini che hanno osservato i propri genitori affrontare le situazioni conflittuali, la rabbia e lo stress senza aggressività né violenza hanno una maggiore probabilità di risolvere in modo costruttivo situazioni simili.
- I bambini che hanno imparato dai propri genitori ad ascoltare, comunicare e trattare gli altri con rispetto hanno una maggiore probabilità di comportarsi nello stesso modo con i coetanei e gli insegnanti.
- I bambini che si sentono accettati e sostenuti dai loro genitori hanno una maggiore capacità di rivolgersi agli altri per chiedere consigli e aiuto.

Tutto quello che hanno fatto i genitori negli anni precedenti per favorire e costruire un rapporto forte e di fiducia reciproca ora permetterà ai figli di avere la forza di gestire le situazioni difficili e di rivolgersi ai genitori quando avranno bisogno di sostegno. Capire come funzionano i rapporti sociali è molto difficile e quindi i vostri figli commetteranno degli errori perché ancora non sanno tutto quello che sappiamo noi. Ma ad ogni tentativo, successo o fallimento, impareranno qualcosa di nuovo su se stessi e sugli altri.

Il compito principale dei genitori in questa fase è quello di **sostenere e guidare** i propri figli. Dobbiamo insegnare ai nostri figli come comunicare in modo efficace, essere gentili, aiutare gli altri, correggere i nostri errori, ma anche come essere leali e comportarsi con integrità. Quando mostriamo ai nostri figli come trattare gli altri con rispetto stiamo lavorando per

I BAMBINI
CHE HANNO
AUTOSTIMA,
RISPETTO DI SÉ,
CONSAPEVOLEZZA
DELLE PROPRIE
CAPACITÀ E
HANNO FIDUCIA
IN SE STESSI
HANNO UNA
SOLIDA BASE
PER AFFRONTARE
IL RAPPORTO
CON I COETANEI

QUANDO
RAFFORZIAMO LA
LORO AUTOSTIMA
E LA LORO FIDUCIA
IN NOI STIAMO
GETTANDO LE BASI
AFFINCHÉ DA
ADOLESCENTI
POSSANO
PRENDERE LE LORO
DECISIONI
AUTONOMAMENTE

raggiungere i nostri obiettivi a lungo termine. Quando rafforziamo la loro autostima e la loro fiducia in noi stiamo gettando le basi affinché, da adolescenti, siano in grado di prendere le loro decisioni autonomamente.

La pubertà

Verso la fine dell'età prescolare i bambini entrano nella pubertà: una fase di profondi cambiamenti fisici ed emotivi. Gli ormoni trasformano i loro corpi. Cominciano ad avere l'aspetto di un adulto, ma sono ancora bambini. Gli ormoni provocano anche sbalzi d'umore. Vogliono essere sempre più indipendenti dai genitori, ma non sempre hanno le capacità necessarie per prendere decisioni da soli. Cominciano a rendersi conto che le loro opinioni possono essere diverse da quelle dei genitori e a capire che sono individui distinti dai genitori.

Tutti questi cambiamenti possono portare a molte situazioni conflittuali. Proprio come quando hanno iniziato a camminare, anche ora i figli vogliono prendere le proprie decisioni, ma questa volta si tratta di decisioni molto più importanti, con conseguenze più serie. Così i genitori si preoccupano per i propri figli: temono che si possano mettere nei guai o che vadano male a scuola e hanno paura che gli amici abbiano una cattiva influenza su di loro.

Se i genitori hanno sostenuto i figli nel loro desiderio di indipendenza quando avevano due, quattro o sei anni, fornendo loro le informazioni necessarie in un ambiente sicuro e protetto, allora i figli avranno una maggiore probabilità di riuscire a vivere serenamente questa fase della loro vita. Il ruolo dei genitori in questa fase è quello di **proteggere i figli rispettando il loro crescente desiderio di indipendenza**.

Per svolgere questo ruolo i genitori possono:

- cercare di avere un dialogo con i propri figli, senza forzarli;
- essere disponibili ad ascoltare, a parlare e a consigliare;
- cercare di capire i sentimenti che sono alla base di certi loro comportamenti;
- dimostrare di essere sempre presenti e pronti ad aiutarli;
- aiutarli a scoprire i propri punti di forza e la propria unicità;
- interessarsi alle loro attività scolastiche e sostenerli nei loro impegni di studio;
- conoscere i loro insegnanti;
- invitare i loro amici a casa;
- sapere dove sono e con chi sono, rispettando sempre la loro crescente necessità di privacy;
- dimostrare che hanno fiducia in loro;
- aiutarli a sviluppare un proprio senso di ciò che è giusto e sbagliato;
- aiutarli a trovare un modo adatto a *loro* per resistere al condizionamento dei coetanei;
- aiutarli a sviluppare il senso di responsabilità;
- coinvolgerli nelle decisioni familiari e rispettare la loro opinione;
- invitarli ad aiutare gli altri;
- parlare con loro del futuro e di tutte le possibilità che questo offre;
- incoraggiarli a coltivare dei sogni per la loro vita;
- aiutarli a trovare la strada per raggiungere i loro obiettivi.

Ricordatevi che ormai sono anni che state lavorando sull'educazione dei vostri figli. Tutti gli strumenti che avete dato loro negli anni precedenti ora diventano molto importanti.

Nei primi mesi di vita avete instaurato un attaccamento emotivo e un rapporto di fiducia molto profondi. I bambini che nel primo anno di vita hanno imparato a fidarsi dei loro genitori hanno poi una maggiore probabilità di ascoltare i loro consigli quando diventano più grandi.

Successivamente avete dimostrato di rispettare il modo in cui vostro figlio comunicava con voi. I bambini che in questa fase sono stati ascoltati e rispettati, quando diventano più grandi si trovano maggiormente a proprio agio a parlare con i genitori.

Quando hanno cominciato a camminare, avete incoraggiato il desiderio di indipendenza di vostro figlio dandogli tutte le informazioni necessarie per proteggerlo. I bambini che hanno potuto esprimere la loro indipendenza quando erano più piccoli hanno una maggiore probabilità di sviluppare la capacità di prendere decisioni in modo autonomo e prudente allo stesso tempo.

Avete anche mostrato a vostro figlio come risolvere le situazioni conflittuali senza ricorrere alla violenza. I bambini che hanno osservato l'esempio di genitori che risolvono il conflitto in modo costruttivo hanno una maggiore probabilità di trovare una soluzione non violenta alle proprie situazioni conflittuali.

Durante l'età prescolare avete rispettato i sentimenti di vostro figlio. I bambini che hanno imparato che i loro sentimenti sono importanti hanno una maggiore probabilità di esprimere le proprie ansie e timori ai genitori ogni qual volta si trovano di fronte a delle difficoltà.

Avete risposto alle domande di vostro figlio. I bambini che sanno che i loro genitori li aiuteranno a trovare delle risposte alle loro domande hanno una maggiore tendenza a rivolgersi ai genitori per chiedere informazioni *prima* che una situazione difficile possa degenerare.

Avete rispettato l'individualità di vostro figlio. I bambini che hanno acquisito il rispetto di sé hanno maggiori probabilità di essere se stessi e di resistere al condizionamento dei coetanei.

Avete aiutato vostro figlio ad avere fiducia in se stesso. I bambini che si sentono sicuri di sé hanno maggiori probabilità di credere in se stessi, far valere il proprio punto di vista e fare la cosa giusta.

Il rapporto di affetto, rispetto e fiducia reciproca che avete costruito sin dalla sua nascita sarà il sostegno che permetterà a vostro figlio di affrontare l'adolescenza.

COME COSTRUIRE UN BUON RAPPORTO TRA GENITORI E FIGLI IN ETÀ SCOLARE

Ricordiamoci sempre che affetto e punti di riferimento sono gli strumenti più efficaci che abbiamo per riuscire a raggiungere i nostri obiettivi a lungo termine. Per capire come poter far sentire il proprio affetto e fornire punti di riferimento ai bambini in età scolare immaginate questa situazione:

Vostro figlio/a ha cominciato ad andare a scuola da quattro mesi. L'insegnante vi informa del fatto che non sta mai fermo in classe, parla molto con gli altri bambini e impiega troppo tempo a svolgere gli esercizi. Cosa dovrete fare?

Pensate a queste possibili reazioni e decidete qual è la migliore e perché.

1. Dite all'insegnante di dare uno schiaffo a vostro figlio/a quando si comporta male.
2. Dite a vostro figlio/a che la prossima volta che si comporta male a scuola non potrà guardare la televisione per una settimana.
3. Spiegate a vostro figlio/a perché l'insegnante è scontento di lui. Gli spiegate che volete aiutarlo a stare più attento in classe. Gli fate capire che sapete quanto sia difficile a volte seguire le lezioni. Chiedete a vostro figlio/a di spiegarvi il suo punto di vista e cercate di scoprire se a scuola sta accadendo qualcosa che possa disturbare o distrarre vostro figlio/a. Gli chiedete cosa ne pensa e quali soluzioni propone; incontrate l'insegnante per decidere cosa fare.

CAPIRE COSA PROVANO E COSA PENSANO I BAMBINI

Prima di dare una risposta pensate a quali sono i **motivi che spingono il bambino a non stare attento in classe**. Scrivete qui sotto tutti i possibili motivi:

Ora pensate ai vostri **obiettivi a lungo termine**. Che genere di rapporto volete avere con vostro figlio/a quando sarà un adulto? Quali qualità volete che abbia vostro figlio/a? Scrivete qui sotto i vostri obiettivi a lungo termine:

Dire all'insegnante di dare uno schiaffo a vostro figlio/a potrà aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi a lungo termine?

Sì No

Vietare a vostro figlio/a di vedere la televisione potrà aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi a lungo termine?

Sì No

Spiegare, comprendere, ascoltare le idee di vostro figlio/a e incontrare l'insegnante per parlare delle soluzioni al problema potrà aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi a lungo termine?

Sì No

Tra queste tre reazioni qual è quella che permette a vostro figlio/a di sentire il vostro affetto? Ricordate che per "affetto" intendiamo protezione fisica ed emotiva.

Dire all'insegnante di dare uno schiaffo a vostro figlio/a significa far sentire il vostro affetto?

Sì No

Vietare a vostro figlio/a di vedere la televisione significa far sentire il vostro affetto?

Sì No

Spiegare, comprendere, ascoltare le idee di vostro figlio/a e incontrare l'insegnante per trovare una soluzione significa far sentire il vostro affetto?

Sì No

Tra queste tre reazioni qual è quella che fornisce punti di riferimento a vostro figlio/a? Ricordate che per "punti di riferimento" si intende le informazione di cui il bambino ha bisogno per imparare.

Dire all'insegnante di dare uno schiaffo a vostro figlio/a significa fornire punti di riferimento a vostro figlio/a?

Sì No

Vietare a vostro figlio/a di guardare la televisione significa fornire punti di riferimento?

Sì No

Spiegare, comprendere, ascoltare le idee di vostro figlio/a e incontrare il suo insegnante per trovare una soluzione significa fornire punti di riferimento?

Sì No

Tenendo in considerazione i vostri obiettivi a lungo termine, i motivi per i quali i bambini a questa età a volte non stanno attenti in classe e l'importanza di far sentire il proprio affetto e fornire punti di riferimento ad un bambino, quale tra queste tre reazioni scegliereste?

Adolescenza (dai 14 ai 18 anni)

I bambini si allenano tutta la vita per essere pronti in questa fase del loro sviluppo. Durante l'infanzia lottano per la propria indipendenza in preparazione di questa fase della loro vita. Le esperienze dell'infanzia hanno permesso loro di sviluppare le capacità, la fiducia in se stessi e l'autostima di cui avranno bisogno per vivere positivamente la loro adolescenza ed entrare poi nell'età adulta. Se avranno avuto molte opportunità di mettere in pratica la propria indipendenza, commettere degli errori, imparare da questi e migliorare le proprie capacità allora saranno pronti ad affrontare le sfide future.

Negli anni hanno imparato a rispettare gli altri, a risolvere le situazioni conflittuali in modo non violento, a esprimere i propri sentimenti in modo costruttivo e a far valere la propria opinione e quella degli altri. Ora devono utilizzare tutte queste capacità in modo autonomo, man mano che si distaccano sempre di più dai genitori.

Si tratta di un periodo molto stimolante. Vostro figlio è quasi un adulto capace di parlare con voi quasi di tutto. Gli adolescenti cominciano ad avere nuove opinioni, individuare dei valori propri e scegliere la loro strada. In questa fase il rapporto tra genitori e figli viene profondamente modificato e si presentano molte nuove sfide. Ma, come sempre, queste sfide sono opportunità per insegnare a vostro figlio come prendere la decisione migliore, come risolvere le situazioni conflittuali, e anche come affrontare i propri fallimenti.

In questa fase, il principale ruolo dei figli è quello di trovare la propria **identità**. Il compito dei genitori è quello di **rafforzare il legame genitore-figlio favorendo allo stesso tempo la sua indipendenza**.

Il rispetto dell'identità

Gli adolescenti hanno un forte desiderio di esprimere se stessi e non ciò che i loro genitori vorrebbero che fossero. I loro gusti cambiano improvvisamente. La musica preferita, i vestiti, il taglio dei capelli, gli amici, le opinioni e i cibi preferiti cambiano; cambiano anche le attività extrascolastiche preferite, gli interessi accademici o le loro aspirazioni per il futuro. Se i figli cominciano a sviluppare delle nuove opinioni in ambito religioso o politico, smettono di andare alla messa, si tingono i capelli di strani colori o si vestono in modo insolito i genitori cominciano a pensare che tutto quello che avevano insegnato loro sia andato ormai perso.

In realtà sta succedendo quello che già era accaduto quando il bambino aveva iniziato a camminare: vostro figlio sta sperimentando. Ma mentre un bambino di due anni sperimenta per scoprire il senso del tatto e del gusto, un adolescente sperimenta per scoprire quale sia la sua identità. Quindi cercherà di 'provare' diverse identità per riuscire a capire quale è quella che più si adatta a lui e per farlo avrà bisogno di abbandonare qualche abitudine del passato. Gli adolescenti sono come dei bruchi che si liberano del proprio bozzolo per riuscire a trovare la propria identità.

È normale che un adolescente sperimenti identità anche molto diverse da quelle dei propri genitori. Per esempio, ascolta della musica che non piace ai suoi genitori, assume le opinioni che i genitori non condividono. Differenziandosi profondamente dai genitori, gli adolescenti riescono a capire meglio quale sia la *loro* reale identità.

A volte, durante questo percorso di ricerca, un adolescente può vivere esperienze pericolose o dolorose, con le droghe e l'alcol o il sesso e relazioni interpersonali. Ancora non è pienamente consapevole del fatto che può farsi del male. Lo sviluppo cerebrale di un adolescente non è ancora del tutto completo; infatti quelle parti del cervello che ci aiutano a prevedere le conseguenze delle nostre azioni, pianificare e ponderare le opzioni possibili non sono ancora del tutto formate. A volte gli adolescenti fanno cose molto rischiose proprio perché credono che non possa succedere loro niente di male.

GLI ADOLESCENTI
SONO COME
DELLE FARFALLE
CHE SI LIBERANO
DEL PROPRIO
BOZZOLO.
DEVONO
ABBANDONARE
QUALCHE
ABITUDINE DEL
PASSATO PER
TROVARE LA
PROPRIA IDENTITÀ

**IN QUESTA FASE
L'ADOLESCENTE
STA TENTANDO DI
SPICCARRE IL VOLO,
A VOLTE CADRÀ,
MA CON IL VOSTRO
AIUTO IMPARERÀ
A VOLARE**

In questa fase il rapporto di fiducia che i genitori hanno costruito con i propri figli avrà un ruolo cruciale. I figli devono sapere che possono sempre rivolgersi a noi genitori *senza alcun timore*. Gli adolescenti non vogliono essere tenuti sotto controllo, ma hanno comunque bisogno di sapere che possono contare su di noi e che siamo sempre pronti a dare loro informazioni chiare e corrette, punti di riferimento precisi e un ambiente sicuro.

Tutte le capacità che hanno sviluppato sin dall'infanzia, come la capacità di fare scelte indipendenti, saper comunicare, risolvere le situazioni conflittuali saranno loro di grande aiuto nell'affrontare le prove di questa nuova fase della loro vita. Ma ricordate che queste capacità non sono ancora del tutto sviluppate; continueranno a svilupparsi negli anni a venire. In questa fase gli adolescenti continueranno a commettere errori e continueranno a soffrire, proprio come accadeva quando erano bambini.

E, proprio come accadeva quando erano bambini, anche ora potete continuare a garantire ai vostri figli un ambiente sicuro, dare loro informazioni e favorire la loro crescita. In questa fase l'adolescente sta tentando di spiccare il volo, a volte cadrà, ma con il vostro aiuto imparerà a volare.

Rafforzare il legame genitore-figlio

Costruendo sin dall'inizio un rapporto di fiducia e rafforzando l'attaccamento negli anni, siete riusciti a creare un rapporto che permetterà a vostro figlio di entrare nell'età adulta. Gli adolescenti hanno una maggiore probabilità di vivere questa fase in maniera positiva se il rapporto con i genitori è affettuoso e tenero e, allo stesso tempo, stabile, costante e sicuro.

Gli adolescenti che hanno un legame forte con i genitori hanno una maggiore probabilità di:

- avere rapporti positivi con gli altri adolescenti e con gli adulti;
- essere consapevoli della fiducia dei propri genitori e desiderare di mantenere questo rapporto di fiducia;
- trattare gli altri con rispetto ed empatia;
- essere sicuri di sé e avere una maggiore autostima;
- collaborare meglio con gli altri;
- avere una migliore salute mentale;
- ascoltare e seguire i consigli dei genitori.

I genitori possono basarsi su questo legame e rafforzarlo ulteriormente durante l'adolescenza interagendo con i figli in un modo divertente e positivo. Gli adolescenti che si divertono insieme ai genitori hanno una maggiore probabilità di sentirsi più a proprio agio a parlare con loro, tendono ad ascoltare i loro consigli e vogliono mantenere con loro un buon rapporto. Vedono i genitori come persone che danno loro affetto piuttosto che persone che esercitano il controllo. Quindi passano più tempo insieme a loro.

Quando cerchiamo di tenere sotto controllo o di punire gli adolescenti provochiamo in loro rancore e rabbia, mancanza di sincerità e forti resistenze. Gli adolescenti che vedono nei genitori solo una forza che li tiene sotto controllo e interferisce con la loro vita tendono ad evitarli e a diventare depressi e ansiosi. Hanno paura di confidarsi con loro quando hanno dei problemi, passano meno tempo con loro e rifiutano i loro consigli.

In questa fase i genitori hanno un'ultima opportunità di aiutare i propri figli a mettere in pratica le loro capacità decisionali, garantendo sempre sostegno e protezione. Per favorire l'indipendenza dei figli adolescenti i genitori possono:

- rispettare sinceramente le loro idee anche quando non le condividono;
- incoraggiare i figli a capire quali sono i loro valori;

**IN QUESTA FASE I
GENITORI HANNO
UN'ULTIMA
OPPORTUNITÀ DI
AIUTARE I PROPRI
FIGLI A METTERE IN
PRATICA LE LORO
CAPACITÀ
DECISIONALI
DANDO SEMPRE
SOSTEGNO
E PROTEZIONE**

- mostrare il loro amore incondizionato;
- coinvolgerli nelle discussioni e trattarli come pari;
- mostrare fiducia nelle loro capacità di prendere decisioni e di affrontare le conseguenze delle loro scelte;
- rispettare i loro sentimenti;
- aiutarli quando commettono degli errori;
- incoraggiarli a tentare di nuovo dopo un fallimento;
- tenere in considerazione il loro punto di vista quando si sentono trattati in modo ingiusto;
- discutere insieme le possibili soluzioni nel caso di contrasto.

I genitori che dimostrano ai figli di rispettarli e di credere in loro favoriscono la loro indipendenza e autonomia.

COME COSTRUIRE UN BUON RAPPORTO TRA GENITORI E FIGLI ADOLESCENTI

Ricordiamoci sempre che affetto e punti di riferimento sono gli strumenti più efficaci che abbiamo per riuscire a raggiungere i nostri obiettivi a lungo termine. Per capire come poter far sentire il proprio affetto e fornire punti di riferimento ai vostri figli durante l'adolescenza immaginate questa situazione:

Avete detto a vostro figlio/a di 17 anni che nel fine settimana deve tornare a casa entro le dieci di sera. Sono le 22:30 di sabato sera e vostro figlio/a non è ancora tornato. Siete molto preoccupati perché sapete che è andato ad una festa con un'auto guidata da un ragazzo che non ha molta esperienza alla guida. Sapete anche che a questa festa ci sono altri ragazzi/e che voi non conoscete e sospettate che ci siano anche degli alcolici. Cosa dovrete fare appena vostro figlio/a rientra a casa?

Pensate a queste possibili reazioni e decidete quale è la migliore e perché.

1. Mettete vostro figlio/a in punizione per un mese e gli dite che la prossima volta lo lascerete chiuso fuori di casa.
2. Gli date uno schiaffo per dimostrargli che non tollerate una tale mancanza di rispetto.
3. Dite a vostro figlio/a che eravate molto preoccupati e gli spiegate che cosa si prova quando si teme che una persona a cui si vuole bene sia in pericolo. Gli spiegate i rischi che ha corso. Gli chiedete che cosa ha intenzione di fare in futuro per evitare di mettersi in pericolo e per tornare a casa all'ora stabilita. Definite insieme una serie di regole condivise e dite a vostro figlio/a che potrà tornare a casa più tardi se rispetterà queste regole per un mese.

Prima di dare una risposta pensate a quali sono i **motivi per i quali vostro figlio/a è tornato a casa tardi**. Scrivete qui sotto tutti i motivi possibili:

Ora pensate ai vostri **obiettivi a lungo termine**. Che genere di rapporto volete avere con vostro figlio/a quando sarà un adulto? Quali qualità volete che abbia vostro figlio/a? Scrivete qui sotto i vostri obiettivi a lungo termine:

Mettere in punizione vostro figlio/a e minacciarlo può aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi a lungo termine?

Sì

No

Dare uno schiaffo a vostro figlio/a può aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi a lungo termine?

Sì

No

Spiegare a vostro figlio/a cosa avete provato e i rischi che ha corso, coinvolgerlo nel definire le regole e offrirgli maggiore libertà se sarà in grado di comportarsi in maniera responsabile può aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi a lungo termine?

Sì

No

Tra queste tre reazioni qual è quella che permette a vostro figlio/a di sentire il vostro affetto? Ricordate che per “affetto” intendiamo protezione fisica ed emotiva.

Mettere in punizione e minacciare vostro figlio/a significa far sentire il vostro affetto?

Sì

No

Dare uno schiaffo a vostro figlio/a significa far sentire il vostro affetto?

Sì

No

Spiegare a vostro figlio/a cosa avete provato e i rischi che ha corso, coinvolgerlo nel definire le regole e offrirgli maggiore libertà se sarà in grado di comportarsi in maniera responsabile significa far sentire il vostro affetto?

Sì

No

Tra queste tre reazioni qual è quella che fornisce punti di riferimento a vostro figlio/a? Ricordate che per “punti di riferimento” si intende le informazioni di cui vostro figlio ha bisogno per imparare.

Mettere in punizione e minacciare vostro figlio/a significa fornire punti di riferimento?

Sì

No

Dare uno schiaffo a vostro figlio/a significa fornire punti di riferimento?

Sì

No

Spiegare a vostro figlio/a cosa avete provato e i rischi che ha corso, coinvolgerlo nel definire le regole e offrirgli maggiore libertà se sarà in grado di comportarsi in maniera responsabile significa fornire punti di riferimento?

Sì

No

Tenendo in considerazione i vostri obiettivi a lungo termine, i motivi per i quali a volte gli adolescenti non rispettano l'orario fissato per il rientro a casa e l'importanza di far sentire il proprio affetto e fornire punti di riferimento, quale tra queste tre reazioni scegliereste?

CONCLUSIONI



Obiiettivo di Save the Children è vietare tutte le forme di punizione fisica o altre punizioni umilianti e degradanti nei confronti dei minori in tutti i contesti, compreso quello familiare, promuovendo un modello educativo positivo. Per raggiungere questo obiettivo, siamo convinti che sia assolutamente importante sostenere i genitori nel loro lavoro quotidiano e dare loro tutti gli strumenti che possono utilizzare per costruire un buon rapporto con i propri figli. Per questo motivo, Save the Children ha deciso di realizzare questa Guida sulla genitorialità positiva.

In questa Guida sono stati illustrati i principi che sono alla base di un buon rapporto genitori-figli: concentrarsi sugli obiettivi a lungo termine, far sentire il proprio affetto e fornire punti di riferimento, sapere cosa pensa e cosa prova vostro figlio e assumere un approccio volto a una costruttiva risoluzione dei problemi. Quando il nostro cervello emotivo prende il sopravvento in una situazione di stress o di rabbia può essere molto difficile riuscire a pensare lucidamente. Per riuscire a far prevalere il nostro cervello razionale è necessario fare molta pratica e saper pianificare i nostri comportamenti futuri.

Potete cominciare concentrandovi su una specifica situazione problematica. Quando siete calmi parlatene con vostro figlio e ascoltate il suo punto di vista; poi riflettete e decidete quale comportamento tenere la prossima volta che si presenterà questa situazione al fine di raggiungere i vostri obiettivi a lungo termine e di dare a vostro figlio le informazioni di cui ha bisogno per imparare. Poi quando la situazione si ripresenta fate un profondo respiro, concentratevi sui vostri obiettivi a lungo termine e cercate di mettere in pratica il comportamento che avevate pianificato in precedenza. Fate in modo di agire sempre facendo sentire il proprio affetto, garantendo sempre protezione emotiva e fisica a vostro figlio. Mantenete la calma e fate prevalere il vostro cervello razionale. Continuate a fare questo tipo di esercizio concentrandovi su una situazione per volta e cercando di migliorare di giorno in giorno.

Ricordate che il vostro impegno permetterà a vostro figlio di imparare a gestire la frustrazione, le situazioni conflittuali e la rabbia.

In questo modo acquisirà le capacità necessarie per vivere senza mai fare ricorso alla violenza, avrà una maggiore autostima e più rispetto per voi.

Nessun genitore è perfetto. Tutti noi commettiamo degli errori, ma possiamo imparare da questi, proprio come fanno i nostri figli.

Attraverso questa Guida, Save the Children spera di fornire ai genitori dei consigli utili, degli strumenti concreti e semplici che favoriscano l'utilizzo di un approccio educativo positivo per la crescita e l'educazione dei propri figli, senza utilizzare alcun tipo di violenza.

BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO



Pubblicazioni in italiano

- Arborini S. (2011), *La bottega delle fiabe: la narrazione come metodo per educare ai valori*, La Meridiana, Molfetta.
- Benedetto L., Ingrassia M. (2010), *Parenting: psicologia dei legami genitoriali*, Carocci, Roma.
- Boffo A. (2011), *Relazioni educative, tra comunicazione e cura: autori e testi*, Apogeo, Milano.
- Bombardieri M., Cavalli G. (2011), *La relazione genitori-figli: un'esperienza che vale*, La Scuola, Brescia.
- Bowlby J. (1988), *Una base sicura*, Tr. it., Raffaello Cortina.
- Favretto A.R. *Gli adolescenti e la disciplina familiare*, Donzelli, Roma.
- Onnis L. (2010), *Legami che creano, legami che curano. Attaccamento: una teoria ponte per la psicoterapia*, Bollati Boringhieri, Torino.

Pubblicazioni in inglese

- Durrant, J.E. (2011). *Positive Discipline. What It Is and How To Do It* (2nd edition). Bangkok: Save the Children Sweden. (Manual for parents of infants to adolescents)
http://sca.savethechildren.se/South_East_Asia/Misc/Puffs/Positive-Discipline-What-it-is-and-how-to-do-it/
- Durrant, J.E. (2010). *Positive Discipline in Everyday Teaching: Guidelines for Educators*. Bangkok: Save the Children Sweden. (Manual for educators of students from Kindergarten to high school)
<http://seap.savethechildren.se/Global/scs/SEAP/publication/publication%20pdf/Education/Positive%20Discipline%20Everyday%20Teaching%20FINAL.pdf>
- Horno Goicoechea, P. (2008). *Non-Violent Discipline: A Guide for Training Professionals*. Bangkok: Save the Children Sweden. (Training programme)
<http://resourcecentre.savethechildren.se/node/1645>
- Childrearing without Violence. A Practical Guide for Families and Communities* (2008). Bangkok: Save the Children Sweden. (Guide for professionals)
<http://resourcecentre.savethechildren.se/node/1644>

Pubblicazioni del Consiglio d'Europa

- Abolire le punizioni corporali nei confronti dei bambini. Domande e risposte*
<http://www.coe.int/t/dg3/children/corporalpunishment/pdf/ItalianQuestionsAnswers.pdf>
- Positive Parenting: What Is It?* (Brochure)
<http://www.coe.int/t/dg3/familypolicy/Source/Plaque%20positive%20parenting%20ENG.pdf>
- Parenting in Contemporary Europe: A Positive Approach*
<http://www.coe.int/t/dg3/familypolicy/Source/Plaque%20positive%20parenting%20ENG.pdf>
- Views on Positive Parenting and Non-Violent Upbringing* (Summary of discussions with children and parents)
http://www.coe.int/t/dg3/children/publications/viewspositiveparenting_EN.asp

Siti Internet

- Encyclopedia on Early Childhood Development
<http://www.child-encyclopedia.com/>
- Global Initiative to End All Corporal Punishment of Children
<http://www.endcorporalpunishment.org>
- Save the Children Italia Onlus
<http://www.savethechildren.it/IT/>
- Parents 2 Parents
<http://www.parents2parents.ca/>
- Welcome to Parenting
<http://www.welcometoparenting.com>





Save the Children è la più grande organizzazione internazionale indipendente che lavora per migliorare concretamente la vita dei bambini in Italia e nel mondo. Esiste dal 1919 e opera in oltre 120 paesi per garantire a tutti i bambini salute, protezione, educazione, sviluppo economico, sicurezza alimentare e promuovere la partecipazione di tutti i minori. Inoltre risponde alle emergenze causate da conflitti o catastrofi naturali.

Save the Children è impegnata in tutto il mondo per l'eliminazione di ogni forma di punizione fisica nei confronti dei minori in tutti i contesti, al fine di garantire il rispetto di tutti i diritti dei bambini. Attraverso questa Guida, Save the Children intende sensibilizzare i genitori sull'importanza di adottare modelli educativi positivi nel rispetto dei diritti dei loro figli, fornendo informazioni chiare, utili per evitare di far ricorso a punizioni fisiche, e costruire un buon rapporto con i loro figli.

La Guida vuole essere uno strumento di facile consultazione per i genitori, i pediatri, i pedagogisti, gli operatori sociali, e per tutti coloro che guidano i bambini, le bambine e gli adolescenti nel percorso di crescita.



Save the Children

Italia ONLUS

Save the Children Italia Onlus
Via Volturmo 58 - 00185 Roma
tel +39 06 480 70 01
fax +39 06 480 70 039
info@savethechildren.it

www.savethechildren.it