



# Strumenti pratici per genitori

poche tecniche per i problemi di tutti i giorni





# Ascolto attivo

Quando parliamo con altre persone di una questione importante, i nostri interlocutori hanno bisogno di sapere che li stiamo ascoltando e che abbiamo capito quello che stanno dicendo. Possiamo farlo semplicemente ripetendo le parti principali di ciò che qualcuno ci ha detto o parafrasando le parole altrui. Ciò non significa essere d'accordo con ciò che la persona sta dicendo o prova: si tratta soltanto di indicare che li si sta ascoltando. L'ascolto attivo dà anche alla persona che sta parlando una possibilità di risentire quello che lui / lei ha appena detto e decidere se è veramente ciò che voleva dire.

Molte persone, soprattutto bambini e coniugi o partner, non amano parlare dei loro problemi o sentimenti, perché pensano che quello che dicono non sarà ascoltato o rispettato. Pertanto è utile adottare un atteggiamento consapevolmente presente, attraverso il quale prestare attenzione a ciò che l'altra persona sta dicendo, senza giudicare. Durante l'ascolto è quindi importante sviluppare un atteggiamento di interesse, curiosità, accettazione, compassione, e ricettività. L'altra persona si sentirà apprezzata.

*L'ascolto attivo è qualcosa che fai quando vuoi che il tuo interlocutore sappia che stai davvero prestando attenzione a quello che ti sta dicendo. È un processo che fa sentire la persona che ti parla importante, rispettata, al centro dell'attenzione. Usa l'ascolto attivo con i tuoi bambini più spesso che puoi. È particolarmente utile quando sono agitati e hanno bisogno della tua attenzione e della tua comprensione. Sii consapevolmente presente quando parlano, non pensare a nulla tranne che a quello che loro ti stanno dicendo. Quando siamo consapevolmente presenti, mostriamo interesse, curiosità, ricettività, non giudizio, accettazione e accoglienza. In una parola: empatia. I nostri bambini ci parleranno molto più facilmente in futuro e si confideranno con noi molto più volentieri se usiamo spesso l'ascolto attivo.*

## **Vantaggi:**

- Far sapere all'altra persona che la stai ascoltando con attenzione;
- Aumentare il rispetto dell'altro nei tuoi confronti;
- Diminuire i equivoci;
- Aumentare il supporto che puoi dare ai tuoi figli;
- Aiutare chiunque a considerare le cose con maggiore attenzione.

## **Come fare:**



- Ascolta con attenzione quello che l'altra persona sta dicendo, mentre la guardi negli occhi;
- Ripeti con le tue parole quello che ha detto, parafrasandolo, oppure...
- Riassumi il significato di quello che ha detto, oppure...
- Esprimi ad alta voce come pensi che l'interlocutore si stia sentendo;
- Mantieni sempre un atteggiamento non giudicante;
- Prosegui con i punti precedenti ogni volta che viene detto qualcosa di nuovo.

### **Esercizi pratici.**

*Per ciascuna delle affermazioni elencate, scrivi come risponderesti ai tuoi figli per mostrare che li stai ascoltando attivamente.*

1. C'è un programma in tv questa sera che comincia quando devo andare a letto
2. La professoressa sta per avere un bambino e la supplente è davvero una cretina;
3. Devo sempre mettere a posto la mia stanza. Perché mia sorella no?
4. Penso che i ragazzi della mia età debbano uscire con chi vogliono.
5. Il ragazzo di Elena ha un motorino e sta portando tutti gli amici a fare un giro.
6. Perché mi devi sempre rompere le scatole sui compiti? Perché non posso farli quando voglio io?

*Per fare pratica siediti con qualcuno della tua famiglia e chiedi loro di leggerti ad alta voce le seguenti affermazioni, una alla volta. Dopo ciascuna affermazione usa l'ascolto attivo per fare da specchio a ciò che hanno detto, o inteso o sentito. Poi chiedi loro se pensano che tu abbia colto il significato e le emozioni corretti e se si sono sentiti ascoltati. Se dicono di no, prova ancora.*

1. Dovrei smettere di guardare i notiziari. È sempre così deprimente!
2. Le persone che guidano così lentamente dovrebbero smetterla. Non fanno altro che indurre chi sta dietro a sorpassarle e questo è pericoloso.
3. C'è una festa a casa di un amico questo weekend, e non sono stato invitato.
4. Perché devi ricordarmi di fare i mestieri proprio quando sto uscendo? Potresti farli tu, per esempio.
5. Non vedo l'ora che sia il mio compleanno. Finalmente avrò l'età giusta per guidare.
6. C'è un bel film questa sera in televisione, però è alla stessa ora del tuo programma preferito.

*Adesso prova a usare l'ascolto attivo la prossima volta che tuoi figli verranno a dirti qualcosa. Nota quanto a lungo riesci a fare da specchio a ciò che dicono , e quanto loro manifestano gradimento nel parlarti.*

## Aspettative chiare.

Quando vogliamo che i nostri figli facciano qualcosa, dobbiamo essere molto specifici e chiari su ciò che desideriamo. Così, per esempio, anche se chiediamo un'attività di routine, è strategico spiegare al bambino esattamente come desideriamo che l'azione venga fatta e in quanto tempo deve essere completata. Quando le nostre aspettative sono chiare, i nostri figli non possono dire che non sapevano cosa fare o quello che ci aspettavamo. Questo aiuta a ridurre le discussioni basate sulle incomprensioni.

## Contrattare.

Quando vogliamo che i nostri figli si comportino in un certo modo o svolgano un compito specifico, possiamo, con l'aiuto del nostro bambino, fare un elenco dei comportamenti desiderati prevedendo esplicitamente le conseguenze che ci saranno nel caso in cui non venga fatto ciò che è stato chiesto (e gli eventuali premi in caso di corretto completamento dell'attività). Poiché i genitori e il bambino ne discutono insieme, è un vero e proprio contratto.

Questa strategia consente ai bambini di sapere esattamente quello che ci si aspetta da loro e cosa possono aspettarsi loro come conseguenza dei comportamenti che adottano. Questo dà loro la possibilità di avere il controllo della propria vita. Inoltre, se le conseguenze sono appropriate, questo metodo riesce a motivarli a fare quello che hanno deciso di fare. E' molto importante che il contratto venga rispettato: può essere cambiato soltanto dopo aver parlato con i bambini. Il vantaggio di questo sistema è che i bambini non si sentono come se gli venisse ordinato cosa fare. Ciò è particolarmente utile nel lavoro con gli adolescenti che sono abbastanza grandi per

partecipare attivamente al processo e hanno più probabilità di risentirsi se viene ordinato loro cosa fare senza alcun tipo di discussione. I teenagers amano essere trattati con rispetto quando i genitori chiedono la loro opinione. Spesso è utile fare una sessione di problem solving per ottenere una migliore comprensione dei problemi prima di contrattare. Questo aiuta anche i ragazzi a capire che ci sono molti modi diversi per risolvere i problemi e i conflitti.

Diverse abilità di comunicazione sono messe in gioco quando si contratta. L'ascolto attivo, in modo da poter riflettere ciò che un'altra persona ha detto, senza giudicare, e incoraggiare le persone a partecipare; i messaggi "io" per affermare la vostra difficoltà con il comportamento del bambino; usare prompt, cioè indicazioni di rotta verso la soluzione, invece che svelare la soluzione, fa sì che il bambino si senta origine e fonte della soluzione stessa e capisca di essere apprezzato; utilizzando chiare aspettative si abbate il conflitto sulle possibili incomprensioni; in caso di frustrazione o arrabbiatura il self-talk può aiutare a riprendere il controllo.

## Messaggi "io".

Spesso vogliamo far sapere a qualcuno che il suo comportamento ci sta facendo sentire infelici, ma non sappiamo come iniziare a parlarne. Un messaggio io è un buon modo per fare questo. Ad esempio, una madre può dire a suo figlio, che non ha fatto il suo lavoro: "Mi arrabbio quando i compiti non sono finiti e ti ho chiesto di finirli. Mi piacerebbe che li finissi prima di cena senza che te lo debba ricordare io". Si noti che quando si utilizza un Messaggio io, la madre dichiara tranquillamente il problema e come la sta facendo sentire. Chiede anche esplicitamente quello che vorrebbe cambiare. Di fatto anche se possiamo sentirci arrabbiati e abbiamo voglia di gridare, addossare la colpa, e dire cose spiacevoli per l'altra persona, questo farà soltanto male al nostro rapporto con lui / lei e non risolverà il problema. È importante che i membri della famiglia, in particolare i bambini, capiscano che noi non odiamo nessuno né proviamo antipatia. Ciò che ci irrita è il loro comportamento, che è qualcosa che si può cambiare, non la loro persona. Dando loro una chiara ed esplicita indicazione di quello che ci aspettiamo o vogliamo, consentiamo loro di sapere cosa fare per cambiare.

*Sono affermazioni molto utili quando quello che sta facendo un'altra persona suscita in te emozioni forti o contrastanti. Rappresentano un modo per dire all'altra persona*

*che ciò che fa sta avendo un effetto sgradevole su di te, senza cominciare a litigarci. Questo tipo di frase rivela ciò che stai pensando, come ti senti e perché ti senti in quel modo. Si chiamano “messaggi io” perché il più delle volte cominciano proprio con la parola “io”. Seguendo pochi semplici passi, eviterai che la tua irritazione rovini il messaggio che vuoi far arrivare al tuo interlocutore.*

### **Vantaggi:**

- Far sapere all'altra persona quello che tu vuoi;
- Evitare le polemiche e ridurre le incomprensioni;
- Dire con calma come ti senti rispetto al comportamento altrui;
- Ottenere maggiore collaborazione dagli altri.

### **Come fare:**

1. Di come tu ti senti in relazione al comportamento.
2. Menziona il comportamento specifico che ti irrita.
3. Suggestisci ciò che vorresti accadesse la prossima volta.
4. Eventualmente chiarisci quali saranno le conseguenze specifiche se il comportamento continuerà in quel modo.

### **Esempi:**

Mi preoccupa quando sei in ritardo e non mi telefoni. Desidero che mi telefoni in modo che io sappia dove ti trovi. Se non lo fai la prossima volta, comincerò a chiamare a casa dei tuoi amici.

Mi sento ferito quando mi insulti. Desidero che questo non avvenga di nuovo. Puoi sempre dirmi come ti senti quando sei arrabbiata.

Mi sento frustrato quando devo chiederti quattro o cinque volte di portare fuori la spazzatura, e non mi piace dover insistere. Voglio che tu la porti fuori dopo la prima volta che te la chiedo.

### **Esercizi pratici:**

*Leggi le seguenti quattro situazioni e crea una frase io per ognuna di esse.*

- 1) Hai dato a Roberto il permesso di andare a una festa a patto che tornasse prima dell'una del mattino. All'1.45 lui torna a casa e urla che ha dovuto tornare troppo presto e che stato il primo a lasciare la festa.

Primo: nota come ti senti

Secondo: identifica esattamente cosa ti irrita

Terzo: definisci ciò che vuoi

Quarto: stabilisci le conseguenze per il ripetersi del comportamento indesiderato.

- 2) Jessica, 15 anni, torna da scuola e annuncia che sta andando una festa con Giovanni, un ragazzo più grande che notoriamente fa uso di sostanze stupefacenti. Quando tu cominci a obiettare, Jessica si mette a urlare dicendoti che non le lasci mai fare niente.
- 3) Ernesto dovrebbe tenere la sua stanza a posto, lavare e riporre i piatti in cucina, portare il cane a passeggio. Più tardi scopre però che si è dimenticato di mettere a posto i piatti anche se glielo hai ricordato diverse volte.
- 4) Scopri che tua figlia Caterina ha rubato un po' di soldi dalla tua borsa. Avevate discusso di denaro ieri perché ti aveva chiesto di dargliene un po' e le avevi risposto di no.

*Adesso che hai fatto un po' di pratica con queste quattro situazioni, pensa a due esempi recenti all'interno della tua famiglia in cui avresti potuto utilizzare a vantaggio di tutti i messaggi-io. Descrivi brevemente queste situazioni e metti per iscritto una frase io che avresti potuto usare.*

Cerca di usare questo tipo di frasi quando parli con i tuoi figli o con gli adulti che ti circondano, in ogni occasione in cui fanno o dicono qualcosa che ti irrita. Questo non migliorerà sempre il loro comportamento ma i tuoi interlocutori saranno meglio disposti nei tuoi confronti e ti ascolteranno più volentieri

## Conseguenze logiche

Una conseguenza è un incentivo o qualcosa di spiacevole che viene dopo un comportamento. Si può cambiare un comportamento in base a come viene ricompensato (rinforzato) o punito (indebolito). Le punizioni o conseguenze negative possono avere effetti collaterali indesiderati così nel lungo periodo è più efficace utilizzare incentivi o premi. I genitori dovrebbero utilizzare un rapporto di 4 o più



interventi positivi (complimenti, lodi, ricompense) per ogni critica o conseguenza negativa che viene utilizzata.

Per quanto possibile, è utile utilizzare conseguenze logiche perché vengono apprese meglio delle conseguenze arbitrarie, o di quelle che non sono legate al comportamento scorretto. Le caratteristiche delle conseguenze logiche sono le seguenti:

- richiedono l'intervento di un adulto o di altri bambini
- vengono azionate dal comportamento scorretto, irrispettoso, irragionevole
- separano l'atto da colui che agisce
- richiedono il riconoscimento da parte del genitore del perché il bambino si è comportato male
- addestrano alle comuni regole sociali di convivenza
- si basano sull'azione e richiedono poca discussione
- implicano l'intervento dei genitori secondo uno spirito supportivo, non coercitivo: i genitori devono sviluppare un piano prima che avvenga il comportamento scorretto e poi seguirlo coerentemente
- sono riferite al momento presente, non al passato
- sono applicate in maniera amichevole, non per generare vergogna o disagio
- permettono al bambino di fare una scelta
- riflettono la buona volontà dei genitori, piuttosto che la punizione e rappresentano la loro fermezza, piuttosto che il loro potere.

## Mindfulness

Mindfulness significa concentrarsi sul momento presente, tralasciando i pensieri sul passato o sul futuro. Praticare mindfulness significa diventare più consapevoli di pensieri, emozioni e sensazioni che avvertiamo nel momento presente e momento dopo momento. È un allenamento a essere aperti, curiosi, in grado di accettare i nostri contenuti mentali senza esprimere giudizi e critiche. Essere consapevoli aumenta il controllo di sé: invece di reagire automaticamente a ciò che accade, possiamo sempre scegliere la risposta più vantaggiosa. Concentrandoci sul momento presente abbiamo meno probabilità di arrabbiarci o di spaventarci. La rabbia di solito è alimentata da pensieri negativi relativi al passato, e questo vale anche per la tristezza. L'ansia è generalmente alimentata dalle preoccupazioni per il futuro. Alcuni esercizi che possono aiutare ad aumentare la consapevolezza si basano sulla concentrazione dell'attenzione sul respiro o sul flusso di pensieri, emozioni e sensazioni fisiche. Più ci rendiamo conto che ciò che pensiamo e proviamo è volatile, momentaneo, impermanente, più è facile elevarci sopra i nostri contenuti o distaccarci da essi. Non è secondario, in questa pratica, lo sviluppo di un atteggiamento di interesse, curiosità, accettazione, compassione, ricettività.

## **A.**

*Per ciascuna delle seguenti situazioni allenati a diventare consapevole dei tuoi pensieri, delle tue emozioni, delle tue sensazioni fisiche. Poi fai uno sforzo consapevole per evitare di giudicare questi pensieri, queste emozioni e queste sensazioni in modo tale che tu possa accettarle.*

- 1) Il tuo nuovo partner, che ora vive da te o passa con te la maggior parte del suo tempo, si lamenta che i tuoi bambini sono selvaggi e incivili.

*Cosa provi cosa pensi quando senti queste parole? Come reagisce il tuo corpo? È ok che tu senta queste cose?*

- 2) Invece di lavare i piatti dopo cena come avevi chiesto, tuo figlio promette di farlo quando tornerà a casa dopo essere uscito con gli amici. Ti svegli la mattina dopo e noti che non è stato fatto nulla.

*Quali sono i tuoi pensieri rispetto a questo? Che cosa provi verso tuo figlio? Come stai reagendo fisicamente? E' ok che tu pensi e che ti senta in questo modo? Nota la differenza tra pensieri ed emozioni. Come ti comporteresti? Non ti chiediamo di accettare il tuo comportamento senza giudicarlo fino a quando non hai il controllo.*

- 3) I tuoi due figli spesso litigano qualche volta si picchiano. Hai appena sentito il suono di un vetro rotto e uno di loro piangere dicendo ad alta voce chelato gli ha lanciato contro un bicchiere. Tu hai proibito loro di lanciarsi gli oggetti.

*Cosa provi, cosa senti, cosa pensi? Le tue emozioni e i tuoi pensieri pensieri sono naturali, ed è ok per te pensare e sentire in questo modo? Cosa provi in relazione a ciò che stai per fare? Pensi di poter avere il controllo di ciò che dirai loro, in modo tale da non risultare arrabbiata e incapace di gestire la situazione?*

## **B.**

In parole povere, la Mindfulness riguarda la capacità di stare completamente in contatto con il momento presente. Spesso nelle nostre vite siamo inchiodati all'interno della nostra mente, rapiti dall'ansia e dalle preoccupazioni della quotidianità. Questo esercizio ti introdurrà al concetto di consapevolezza e potrebbe essere utile a portarti un po' fuori dalla tua testa e in contatto con il momento presente.

- 1) Trova una posizione confortevole, sdraiata sulla schiena o seduta. Se sei seduta, assicurati di tenere la tua schiena dritta e di lasciar andare la tensione dalle spalle.

- 2) Chiudi gli occhi.
- 3) Porta l'attenzione sul tuo respiro. Semplicemente fai attenzione a come avverti all'interno del tuo corpo che stai respirando con naturalezza, portando l'aria dentro e fuori di te.
- 4) Ora porta attenzione al tuo ombelico. Senti il tuo ombelico che sale e si espande ogni volta che inspiri. Senti il tuo ombelico che si contrae e scende ogni volta che espiri.
- 5) Continua a tenere la tua attenzione sull'intera esperienza del respiro. Immergiti completamente in quest'esperienza. Immagina di cavalcare l'onda del respiro.
- 6) Ogni volta che noti che la tua mente divaga (succederà ed è completamente normale), semplicemente osserva ciò che ti ha distratto e con gentilezza riporta la tua attenzione al momento presente, al centro della pancia che respira.

### **Suggerimenti:**

- 1) prima di provare questo esercizio, può esserti utile semplicemente fare un po' di pratica con il tuo respiro. Magari ti sembra stupido ma molte persone non respirano in maniera appropriata e questo di per sé può generare stress e ansia.
- 2) Rendilo un'abitudine. Pratica questo esercizio almeno una volta al giorno.
- 3) All'inizio può essere importante praticare questo esercizio quando non sei molto stressata o in ansia. Quando impari a guidare probabilmente non lo fai in autostrada durante un violento temporale. La stessa cosa funziona per la mindfulness.
- 4) Ricordati che è normale per la tua mente distrarsi durante questo esercizio. Questo è ciò che la tua mente fa. Non scoraggiarti. Invece può esserti utile pensare alla mindfulness in questo modo: se la tua mente divaga e se ne va dal respiro 1000 volte, mindfulness significa riportare indietro la tua attenzione al momento presente 1001 volte.

## C.

Per essere pienamente nel momento presente, non focalizziamoci sul passato né sul futuro. Immagina che essere nel presente sia una bellissima vallata. Pensieri, emozioni, immagini mentali, sensazioni fisiche sono come nuvole che tu puoi vedere, etichettare e lasciare scorrere nel cielo. Quando ti senti perduta tra i tuoi pensieri e lontana dal presente, è come se fossi risucchiata dalle nuvole. Quando riesci a vedere i pensieri come nuvole che scorrono via nel cielo, in quel momento i pensieri perdono il loro potere di rapirti e di tenerti in ostaggio. Immagina che i tuoi pensieri sul passato e sul futuro siano nuvole che scorrono sopra questa bellissima valle. Puoi lasciare che scorrano via come nuvole permettendo alla tua attenzione di tornare alla valle.

## D.

Semplici modi per essere presente.

Nota cinque cose:

- 1) fai una pausa
- 2) guardati intorno e nota cinque cose che puoi vedere con i tuoi occhi
- 3) ascolta con attenzione e nota cinque cose che puoi sentire
- 4) nota cinque cose con cui può entrare in contatto
- 5) fai tutte le cose elencate sopra nello stesso momento.

*Quando diventiamo bravi a fare questo esercizio possiamo trovarlo utile ogni volta in cui ci sentiamo strappati dal presente da parte di qualche pensiero o emozione.*

*Quando possiamo farlo? Sempre. Quando fai le faccende domestiche, durante una routine, durante attività piacevoli e di svago.*

## Estinguere o ignorare volutamente

Se un comportamento viene ignorato sarà nel tempo meno probabile che si verifichi. Per effettuare correttamente un'estinzione occorre evitare di guardare una persona e di parlarle. E' necessario invece allontanarsi, mantenere l'espressione facciale vuota, parlare con qualcun altro o lasciare la stanza. Allo stesso tempo, affinché il

funzionamento sia ottimale, è necessario aumentare il carico positivo sui comportamenti opposti a quelli identificati come comportamento-problema. Per esempio, se si ritiene di voler estinguere le lamentele, il piagnucolare e i capricci, è bene rinforzare positivamente le occasioni in cui il bambino parla con un tono di voce normale o calmo, partecipando attivamente all'interazione con lui in questi casi. I bambini spesso fanno tutto ciò che è in loro potere per ottenere la nostra attenzione. Usa dunque la tua attenzione per incoraggiare ciò che desideri che si verifichi, non per premiare un comportamento negativo. Quando i genitori ignorano uno specifico comportamento-problema, inizialmente è possibile che i bambini lo intensifichino, perché così facendo tentano di ottenere l'attenzione che in passato veniva attribuita loro grazie a quel comportamento, appunto. Se i genitori continuano a ignorare il comportamento-problema questo comincerà a diminuire. Alcuni bambini possono diventare aggressivi quando vengono ignorati: in questo caso i genitori possono intervenire applicando conseguenze logiche e previste. Quando si applicano le conseguenze è importante evitare di litigare, impartire lezioni o arrabbiarsi, perché queste –per quanto volte in negativo - sono comunque forme di attenzione che possono diventare indirettamente premianti.

## Sistema a punti

Sono utili quando i genitori vogliono incoraggiare i loro figli a mostrare un comportamento più cooperativo. Se papà e mamma non hanno l'abitudine di dare rinforzi e attenzione per ottenere un comportamento collaborativo (per esempio per quel che riguarda le faccende domestiche, i compiti, andare d'accordo con i fratelli, parlare con rispetto e senza turpiloquio), il sistema a punti può contribuire a sviluppare queste buone abitudini. Con questo strumento, le aspettative dei genitori sono messe con chiarezza nero su bianco. Per ogni tipo di compito, lavoro o mansione, è utile scrivere tutto ciò che ci si aspetta, assegnando un punteggio a ciascuno, insieme al bambino. I comportamenti da adottare vengono scritti in colonna sulla sinistra del foglio, dall'alto verso il basso, mentre in alto, orizzontalmente, sono indicati i giorni della settimana. Ogni volta che un comportamento è eseguito, il bambino fa una spunta sullo spazio che corrisponde all'incrocio tra azione e giorno specifico. Quando il genitore nota la spunta, gli restituisce un feedback di apprezzamento e annota il punteggio.

I punti possono essere convertiti in premi. Infatti la parte principale del lavoro con gli elenchi a punti è la scelta di dare ai bambini ulteriori incentivi, oltre all'apprezzamento esplicito dei genitori. E' possibile introdurre rinforzatori come privilegi, divertimenti e



oggetti o attività che i bambini desiderano, attribuendo loro punteggi progressivi in base al valore effettivo o alla desiderabilità. In questo modo i bambini sanno cosa possono ottenere e capitalizzano i punti necessari, comportamento dopo comportamento. Questo sistema è di solito utilizzato per periodi relativamente brevi, cioè finché non vengono sviluppati buone abitudini e comportamenti più adeguati.

E' fondamentale che i genitori continuino a mostrare apprezzamento anche dopo la fine del sistema a punti, quando i bambini si impegnano manifestamente per continuare a comportarsi come auspicato. Anche senza punti, dare di tanto in tanto ai bambini privilegi aggiuntivi o speciali è un modo strategico per mostrare apprezzamento. L'obiettivo finale è spostarsi verso un ritmo naturale delle azioni, in cui tutta la famiglia contribuisce a fare le cose e le persone vanno d'accordo. E' buona abitudine che in famiglia tutti siano aiutati da tutti e che gli sforzi di tutti siano riconosciuti e apprezzati dagli altri.

## Lode

La lode è un modo importante per far sapere ai nostri figli che apprezziamo i loro sforzi. Quando i bambini ricevono elogi e si sentono apprezzati, sono motivati a lavorare sodo. La lode dovrebbe essere (1) entusiastica e (2) specifica; dovrebbe includere (3) parole e (4) elementi non verbali, come un sorriso o una carezza; dovrebbe essere (5) frequente e (6) seguire immediatamente il comportamento desiderato. Quando vogliamo che il bambino impari un nuovo comportamento dovremmo lodarlo ogni volta che quel comportamento si verifica.

Nel corso del tempo, a mano a mano che il comportamento è acquisito e diventa un'abitudine, è possibile lodare il bimbo meno spesso anche se non dovremmo mai eliminare del tutto l'apprezzamento con i nostri figli o il nostro partner. Infatti i comportamenti che vengono ignorati completamente, a poco a poco si estinguono.

## Problem solving

Per aiutare a risolvere i problemi che si ripresentano di frequente, è molto utile il processo di problem solving in una riunione di famiglia. Il funzionamento ottimale si ha con i bambini più grandi e con gli adolescenti, che sono in grado di partecipare al processo decisionale.

Il problem solving prevede sei passaggi-chiave: 1) Ogni membro della famiglia racconta il suo punto di vista sul problema. 2) Ogni membro della famiglia fa almeno un suggerimento per risolvere il problema, e qualcuno scrive tutti i suggerimenti (a nessuno è permesso criticare i suggerimenti altrui in questa fase di "brainstorming"). 3) La famiglia poi discute ed elenca i vantaggi e gli svantaggi di ogni suggerimento e decide qual è la soluzione che funziona meglio. 4) Vengono stabiliti di comune accordo il ruolo di ogni persona nella realizzazione del contratto e le conseguenze (positive e negative) per chi rispetta o rompe l'accordo. 5) Tutto viene scritto in un documento firmato da ciascun membro della famiglia. 6) Quando il contratto entra in vigore, se ne verifica il funzionamento. Se il piano non funziona, ricominciare il processo dal punto 2. I contratti non devono essere modificati se non di comune accordo.

## Prompt

E' un richiamo rapido e funzionale, e ha l'obiettivo di creare una situazione che renda più probabile la collaborazione del vostro bambino. Comprende azioni e modalità come dire "per favore" o utilizzare un tono gentile della voce, indicare i libri di scuola o cominciare a fare il comportamento che si desidera venga replicato o attuato dal bambino. I prompt sono più efficaci se vengono utilizzati appena prima del momento in cui si desidera che il bimbo cominci la sua azione. Inizialmente devono essere seguiti da lodi o altri incentivi per raggiungere il loro pieno effetto. Col passare del tempo le lodi possono essere rarefatte e gli incentivi gradualmente eliminati. Il prompt sostituisce i rimproveri perché spinge il bambino a un comportamento prima che sia effettuato, invece di costituire un rimbroto o una lamentela dopo che il comportamento verificato è scorretto.

## Ristrutturazione

Spesso ci convinciamo in fretta del fatto che i nostri figli o altre persone stiano deliberatamente scegliendo un comportamento che non va bene per noi o siano in malafede. Ristrutturare significa modificare l'interpretazione negativa del comportamento di qualcun altro per ottenere un'interpretazione più positiva. Questo ci aiuta a controllare la rabbia, perché abbiamo molte più probabilità di perdere il controllo se pensiamo che qualcuno stia cercando intenzionalmente di provocarci. Per esempio, se pensiamo che i nostri figli stiano evitando di fare i compiti, perché sfidano la nostra autorità, ci sono più probabilità di farsi venire i nervi. Se ricordiamo a noi stessi che la maggior parte dei bambini è allergica ai compiti e cerca

semplicemente di rimandarli il più possibile perché non li considera attività gradevoli, allora abbiamo molta meno probabilità di arrabbiarci. Le ristrutturazioni sono processi potenti perché cambiano il nostro modo di pensare e di provare emozioni, e l'effetto è che ci permettono di reagire in modo più morbido e gentile. E questo ha di solito come feedback altrettanta cooperazione e gentilezza. Utilizzando costantemente la riformulazione positiva saremo inoltre in grado di sviluppare la nostra empatia verso gli altri e aumenteremo la gradevolezza nelle nostre relazioni.

### **Esercizi.**

*Per ciascuno dei seguenti comportamenti che i nostri ragazzi manifestano, pensa una o due motivazioni che non siano negative.*

- Lottare tra fratelli e sorelle
- Lasciare i lavori di casa a metà
- Chiacchierare con gli amici invece di fare compiti
- Perdere la calma quando discutono con te
- Dire parolacce quando ti parlano
- Non alzarsi al mattino anche dopo la sveglia e numerosi richiami
- Stare in piedi fino a tardi per fare i compiti
- Arrivare a casa con un'ora di ritardo alla sera
- Fumare con gli amici
- Prendere in giro un ragazzo a scuola solo perché è diverso dagli altri.

*Per ciascuno dei seguenti comportamenti tipici dei genitori, pensa a uno o due moventi che non siano negativi.*

- Spazientirsi con i figli dopo aver ripetuto loro molte volte di fare qualcosa
- Non prestare attenzione quando i ragazzi parlano
- Giudicare e rimproverare quando i ragazzi parlano
- Arrabbiarsi quando chiedono denaro
- Minacciare conseguenze sgradevoli
- Rifiutarsi di portarli a casa dei loro amici
- Non aiutarli con i compiti quando questo viene richiesto esplicitamente
- Rifiutarsi di dialogare con i ragazzi che lo chiedono.



PSY MIND

*Psicologia e Psicoterapia - Mindfulness - Ipnosi e EMDR  
Neurofeedback e Biofeedback - Psicologia Digitale*

via Madonnina, 17 - 20026 Novate Milanese (MI)  
Tel. 02/87198177 E-Mail: [info@psymind.it](mailto:info@psymind.it)  
[www.psymind.it](http://www.psymind.it)