

Elenco di regole, relative ai diversi periodi di crescita del bambino.

0 -4 MESI	4 -8 MESI	8 -18 MESI	18 MESI - 3 ANNI	3 - 5 ANNI	5 - 12 ANNI	DAI 12 ANNI
non sono necessarie delle regole	disapprovazione verbale modesta	disapprovazione verbale e non verbale	disapprovazione verbale	tutto ciò che si è detto prima	tutto ciò che si è detto prima	applicare provvedimenti logici
	offerta di alternative	organizzare l'ambiente domestico	mettere il bambino in castigo	mandare il bambino in camera sua in castigo	rimandare un premio	colloqui familiari sui ruoli in casa
		ignorare, spostare il bambino, cambiare situazione	spostare l'interesse verso attività consentite	conseguenze naturali	negoziare	messaggi a contenuto affettivo
		bloccarlo temporaneamente nel box		applicare provvedimenti logici	discutere in famiglia	vale la pena abbandonare le tecniche usate nei periodi precedenti
		spostare l'interesse da cose proibite a cose lecite			messaggi a contenuto affettivo	

Legenda

Organizzare l'ambiente domestico
Cercate di sistemare l'ambiente in modo che i conflitti su alcuni problemi vengano eliminati alla radice: per esempio, eliminate dalla portata del bambino oggetti preziosi e/o pericolosi, che non può toccare, come soprammobili, cristalli, apparecchi video o HiFi; recintate o mettete dei cancelletti in parti di giardino o di orto, chiudete a chiave certe stanze, pericolose per il bambino.

Distrarre, distogliere il bambino da comportamenti non desiderati
A volte bisogna distogliere il bambino da un suo insistente interesse, proponendogliene un altro, altrettanto attraente: questo serve durante una visita medica in ambulatorio, oppure una visita in casa di amici; ancora, si può utilizzare questo sistema preventivamente quando arriva una telefonata o si è occupate in cucina o dovete dar da mangiare al fratellino più piccolo. La maggior parte dei bambini viene distratta con l'aiuto di giocattoli o con il cibo. Durante l'età scolare si possono utilizzare libri, giochi elettronici o altre attività per occupare la loro attenzione. Questo sistema serve a sviluppare nel bambino la tolleranza alle frustrazioni, attraverso la rinuncia ad una gratificazione immediata e l'accettazione di una gratificazione sostitutiva.

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

protesta o scusa; a volte è utile lasciare solo il bambino nel luogo dove si sta comportando male

Disapprovazione verbale e non verbale

La disapprovazione modesta è il sistema a volte più utile per impedire un comportamento errato del vostro bambino; la tecnica usata consiste nell'avvicinarsi al bambino, stabilire un contatto visivo, assumere uno sguardo piuttosto deciso, impartire brevi ma efficaci messaggi, tipo: no!, oppure: smettila! Usate un tono di disapprovazione senza essere duri; mostrategli anche come dovrebbe comportarsi; potete sottolineare il comportamento da tenere anche con i gesti, muovendo o puntando il dito. Non usate questo sistema facendo sorrisetti o ridendo.

Stop temporaneo (ovvero isolare il bambino)

Il sistema di uno stop temporaneo è quello più efficace disponibile per genitori che hanno a che fare con bambini che si comportano male; lo stop dovrebbe essere applicato per breve tempo, per circa 5-10 minuti. Quando il bambino è molto piccolo, può essere necessario allontanarlo fisicamente da situazioni pericolose o critiche, mettendolo temporaneamente nel lettino o nel box. Quando il bambino è più grandicello, lo si obbliga ad allontanarsi temporaneamente dal luogo in cui si comporta male ("vai nell'angolino" "vai in castigo"); oppure lo si invita ad andare in camera sua e a non ritornare, fino a che non avrà deciso di rispettare le regole. Più il bambino è piccolo, più lo stop dovrà essere di breve durata (5 minuti sui 5 anni di età, 10 minuti sugli 8-10 anni). Infatti se non si è ancora sviluppata la cognizione del tempo, il piccolo può vivere il castigo prolungato come una crudeltà incomprensibile.

Conseguenze naturali

Sono i risultati negativi delle azioni stesse che compie il bambino; gli permettono di imparare quello che succede in relazione ad un suo comportamento; alcuni esempi: ritardare a mangiare comporta avere il cibo freddo nel piatto; vestirsi poco in una giornata invernale comporta sentir freddo; non mettere i guanti giocando con la neve farà venire dolore e freddo alle mani; correre sul ghiacciato provocherà una caduta; mettere la sabbia in bocca determinerà un gusto spiacevole; rompere un gioco significa non poter più giocare; andare a letto tardi significa aver sonno al mattino. E' molto importante che i bambini possano imparare sulla loro pelle il comportamento più adeguato. a patto che questo non sia pericoloso o dannoso alla loro salute, come giocare col fuoco o correre in mezzo alla strada.

Premi dilazionati

Questa tecnica richiede che il bambino si impegni in un compito stabilito, prima di dedicarsi al gioco; esempi: mettere in ordine la stanza e poi uscire a giocare; finiti i compiti, si può guardare la TV, se si mangia tutto a tavola, alla fine si potrà avere il dolce.

Provvedimenti logici conseguenti all'errato comportamento

Tali provvedimenti consistono nel sospendere un privilegio o nel rimuovere un oggetto appartenente al bambino. Servono al bambino ad apprendere che ci si rimette se non si usano adeguatamente gli oggetti o si hanno comportamenti errati; dovrebbero essere applicati davanti a comportamenti non giusti; esempi: portar via un giocattolo o un pastello usati in modo errato, dannoso; non riparare un gioco rotto, far pulire al bambino il pavimento o il tavolo sporcati da latte o altre bevande uscite dalla tazza durante colazione, spegnere la TV se è fonte di litigio tra fratelli; e ancora: TV, telefono, bicicletta, posto privilegiato in macchina possono essere sospesi se il bambino li ha usati male. Questo atteggiamento è applicato anche a scuola quando i ragazzi non eseguono i compiti assegnati. Alcuni errori dei genitori nell'applicazione delle punizioni sono: privare il bambino di cose essenziali, come il pasto, come un'attività di gruppo organizzata, tipo uscita con gli scout, come eventi anticipati già da tempo, come andare ad uno spettacolo tipo circo o film di cartoni animati. La privazione di cose essenziali, dà alla punizione un significato di vendetta irrazionale, che porta ad inasprire il conflitto fra genitori e figli. Lo scopo principale delle conseguenze logiche è di rendere vostro figlio responsabile delle sue decisioni. E' importante per il bambino imparare dall'esperienza e non essere sempre protetto di fronte alle situazioni reali.

Messaggi a contenuto affettivo

Quando un bambino si comporta male, fate precedere le vostre osservazioni da frasi, tipo: io sono dispiaciuto, sono preoccupato del fatto che tu faccia.....; questo tipo di inizio del discorso condiziona meglio l'ascolto del bambino, invece che iniziare con "sei cattivo", oppure "hai fatto una cosa brutta", ecc., perchè così si innesca una reazione

difensiva da parte del bambino.

Dialogo in famiglia, negoziazione

Man mano che i figli crescono, necessitano di maggiore comunicazione e discussione coi loro genitori, quindi il genitore deve incentivare questi momenti molto importanti e utili.

Consigli per applicare le punizioni:

- siate risoluti e mantenete la vostra posizione, assumendovene la responsabilità
- parlate con vostro figlio con tono di voce giusta, senza sbraitare; come vorreste che lui facesse con voi
- fate precedere la punizione da un avvertimento: questo vale per la prima volta, poi il bambino non avrà bisogno di altre minacce di punizione.
- in caso di atteggiamenti aggressivi, intervenite prima che il piccolo metta in atto fisicamente i suoi propositi
- non ritardate una punizione, ma mettetela in atto subito, appena dopo il comportamento negativo del bambino: in tal modo capirà il nesso di causa tra il suo comportamento e i provvedimenti da voi presi; se la punizione viene ritardata, il bambino si dimenticherà in fretta dell'accaduto; la punizione dovrebbe partire dal genitore che è stato testimone oculare dell'avvenimento. Se il bambino ha 4-5 anni e compie una marachella per strada, prenderete provvedimenti dilazionati, al ritorno a casa.
- commentate brevemente il perchè della punizione, ma non fate lunghe paternali
- non lasciatevi commuovere dalle lagne del bambino mentre applicate il castigo: questo vale soprattutto nel bambino sotto i 3 anni che è sensibile ai fatti e meno ai discorsi
- stabilite punizioni brevi: se avete eliminato un gioco come castigo, restituitelo dopo 1-2 giorni, non di più
- usate castighi proporzionati al cattivo comportamento del bambino: castighi eccessivamente severi non vengono compresi e finiscono per confondere il bambino sull'importanza da attribuire alle diverse situazioni. Ci ritroveremo bambini che prendono ogni cosa troppo seriamente o, viceversa che sottovalutano le proprie azioni.
- fate seguire al castigo un atteggiamento di fiducia e di affetto: non tenete il muso a vostro figlio, nè pretendete da lui delle scuse per quello che ha fatto
- cercate di infliggere un castigo correlato al comportamento, non al bambino in sè, non commentate con frasi tipo: "non fai mai una cosa giusta!"
- non sorprendetevi se peggiora il suo comportamento davanti alle vostre punizioni: i bambini vi mettono alla prova per capire se fate sul serio; il tutto può durare anche 2-3 giorni.

Attenzione alle punizioni troppo severe!

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

Sappiate però che il bambino in certi momenti può strapparvi uno scapaccione: può essere un momento di collera non controllata, non fatene un dramma, nè scusatevi col lui, ma evitate che diventi un'abitudine: vi mettereste al suo livello. Se le botte sul culetto possono essere un mezzo per interrompere un comportamento errato del piccolo, evitate invece gli schiaffi in faccia, che, oltre a provocare possibili lesioni, sono un vero e proprio insulto al suo io, un'offesa all'amor proprio. Ricordatevi di pretendere un comportamento in linea col vostro da parte di baby-sitter o dei nonni che tengono il piccolo.

Non dimenticare di gratificare i propri figli

Spesso i genitori sono pronti a punire i bimbi, ma non altrettanto a gratificarli quando si comportano bene; ogni tanto dovete esprimere ai figli la stima che avete per loro, con atteggiamenti affettuosi, sorrisi, frasi tipo: "sono contento di te", "bravo", ecc. I bambini hanno bisogno di questi rinforzi per crescere, per aumentare quella stima di sè stessi così importante per il loro sviluppo psicologico. Questo atteggiamento dovrebbe valere anche più avanti, quando i figli sono adolescenti, per valorizzare i momenti positivi nelle discussioni familiari. Nei giorni di luna storta dei ragazzi

questi rinforzi positivi sono particolarmente apprezzati. Alcuni genitori usano come gratificazione per i figli una caramella, un dolce, dei piccoli doni: ricordatevi che questi sistemi devono valere come incentivi, non come ricatti per far comportare bene il bambino. Evitate i dolciumi se il bambino tende ad essere sovrappeso; anzi, in questo caso altri incentivi tipo giochi o permessi sono utili perchè il ragazzo prosegua nel programma contro l'obesità. In generale comunque usate con cautela simili incentivi per non creare nel bambino l'idea che ad ogni azione positiva corrisponda un regalo o un dono materiale.

Chiamate il pediatra durante le ore di ambulatorio se:

- il comportamento sbagliato è anche pericoloso
- si ripetono troppi casi di comportamento errato
- ci sono disturbi comportamentali anche a scuola
- si associa depressione
- ci sono disaccordi tra genitori nei metodi per ottenere la disciplina
- non riuscite a evitare di somministrare punizioni fisiche a vostro figlio
- non c'è miglioramento nel comportamento nonostante i tentativi sopra descritti.