

Le regole

Dott.ssa Sara Bernardelli

Psicologa

Cosa succede al bambino?

Il periodo che inizia a partire dai 5-6 anni è quello della transizione dalla propria casa alla scuola
implica

1. Il bambino si deve adeguare alle regole valide per la maggioranza dei bambini del gruppo, che possono anche non essere in armonia con i bisogni individuali.
2. L'attenzione si sposta dall'acquisizione di abilità prevalentemente sociali all'acquisizione di abilità che riguardano la sfera educativa.
3. Questo vale anche in relazione alle nuove esperienze di gruppo che i bambini affrontano in questa fase evolutiva.

I bambini si trovano ad affrontare una quantità enorme di cose e balza in primo piano il rapporto con le regole, i regolamenti e l'educazione.

Il modo che hanno di reagire al "no" determinerà la loro capacità di inserirsi, di farsi degli amici e di imparare.

Possono riemergere problemi al momento della separazione, sia a scuola che in altre esperienze di distacco.

Il bambino può essere spaventato dalla prospettiva di una lunga giornata lontano dai genitori, si può sentire perso in una folla senza la sicurezza di una madre o di un padre che fungono da intermediari e sorvegliano i suoi contatti con l'esterno.

Il bambino vive una grande ambivalenza...

Si sente un bambino grande,
che va alla scuola dei grandi,
e al tempo stesso piccolo,
insicuro di come comportarsi,
di cosa ci si aspetta da lui.
E' un periodo di grande eccitazione,
ma anche di preoccupazione

Alcune tappe evolutive importanti...

1. SVILUPPO COGNITIVO: è il periodo dell'intelligenza concreta. I francesi dicono che a partire da questa età i bambini raggiungono l'age de raison, l'età della ragione e che da questo momento in poi sono in grado di agire in maniera razionale e consapevole.

È il periodo in cui si assiste ad un grosso progresso nella socializzazione e nell'oggettivazione del pensiero. Il bambino diventa capace di decentramento, non è più limitato al suo solo punto di vista, può coordinare parecchi punti di vista diversi e trarne delle conseguenze.

2. Assume maggiore importanza il gioco e il rapporto con i coetanei. Si forma, infatti, il gruppo banco di prova della volontà infantile.

3. Il bambino sviluppa anche maggiori abilità motorie e diventa capace di realizzare movimenti anche complessi.

In questo periodo i bambini hanno bisogno di seguire le regole anche se mostrano riluttanza nel farlo.

Cosa tenere in considerazione quando si danno le regole

Temperamento del bambino;

Coerenza tra i genitori;

Storia personale

Il temperamento...

Se provate a pensare a tre bambini che conoscete e provate a pensare alla loro reazione davanti alle regole che gli vengono presentate, ricorderete che ognuno ha reagito in modo diverso dagli altri.

Questo accade perché ogni bambino ha delle caratteristiche sue personali che lo influenzano nel modo di reagire alle richieste del mondo esterno e, quindi, anche alle regole che gli vengono presentate.

Ci sono tre caratteristiche che variano in ogni bambino e che influiscono sul modo in cui reagisce all'ambiente esterno:

Il modo in cui il bambino affronta un compito. Vale a dire la capacità più o meno lunga di prestare attenzione e la perseveranza, ma anche la distraibilità e il livello di attività;

La flessibilità del bambino nei rapporti interpersonali. Ci sono bambini timidi, audaci, che si adattano facilmente o meno alle nuove situazioni;

Il modo in cui il bambino reagisce a ciò che vede e sente e agli eventi che gli accadono: il tipo di umore e l'intensità delle sue reazioni.

A seconda di come un bambino è, sarà necessario adattare la modalità di presentare le regole.

Con i bambini molto attivi, che hanno maggiori difficoltà nel frenarsi, sarà necessario maggiormente un intervento diretto dei genitori;

Con i bambini che hanno bisogno di più tempo per scaldarsi, che potrebbero chiudersi in sé stessi, potrebbero aver bisogno di un maggior incoraggiamento e di più tempo per prepararsi; potrebbero anche aver bisogno che i genitori dividano la richiesta in due parti più piccole;

I bambini molto sensibili, che risentono molto delle reazioni di chi gli sta intorno: questi sono bambini che potrebbero assumersi la responsabilità di attività compiute da bambini più grandi, ma potrebbero anche rimanere sopraffatti dal senso di colpa in caso di un rimprovero;

I bambini con ridotta capacità di prestare attenzione, che spesso hanno difficoltà a portare a termine una serie di istruzioni: in questo caso potrebbe essere utile che completino una fase del compito prima di ricevere nuove istruzioni;

I bambini con ipersensibilità sensoriale, che vengono sopraffatti da ciò che vedono, sentono o toccano. Per difendersi potrebbero aver bisogno di escludere gli stimoli sonori e visivi intorno a loro: per questo motivo potrebbero non percepire a volte le richieste degli adulti.

Attraverso la comprensione di com'è il bambino sarà possibile individuare anche le modalità educative più "produttive" per fare in modo che la disciplina sia utile per lui.

Infatti, solo adattando la disciplina al modo singolo di essere di ogni bambino, ci sarà la possibilità di insegnarli la capacità di controllare il suo comportamento da solo.

Ricordate è necessario accettare il temperamento del bambino così com'è, imparando a convivervi.

La coerenza tra i genitori...

Un aspetto importante quando si parla delle regole da dare ai propri figli è rappresentato dall'accordo tra i genitori per decidere ciò il bambino può o non può fare.

Per evitare di sentire dai vostri figli frasi come: "Ma il papà mi lascia..." oppure: "Ma per la mamma non è un problema se..." è fondamentale che i partner trovino un accordo per gestire le situazioni in cui sono in disaccordo per quanto riguarda limiti e punizioni.

Se vostro figlio sa di avere dalla sua parte un genitore o che uno lo possa "proteggere" dalle misure disciplinari dell'altro, continuerà a comportarsi male. In questo, modo, inoltre, viene fatto un danno al bambino, perché se, in un primo momento si sentirà gratificato dal genitore che lo "protegge", si sentirà anche in colpa per aver disubbidito all'altro genitore.

Il bambino ha bisogno che gli adulti che si prendono cura di lui siano d'accordo sulle regole e sulle conseguenze del loro mancato rispetto.

I genitori potrebbero discutere prima privatamente dei casi in cui è probabile che il bambino si comporterà male e accordarsi per una condotta comune.

Se accade che il bambino si comporti male in modo imprevisto, i genitori possono sospendere il giudizio, dicendo al bambino espressioni come: "Mi prendo una pausa per riflettere"; "Vai nella tua stanza"; "Non dire altro adesso", per parlare privatamente delle conseguenze che avrà la condotta del bambino.

Se capita che un genitore ponga un limite al bambino non condiviso dall'altro genitore, è importante che chi non è d'accordo continui con la reazione iniziale, per discutere successivamente, in privato, del modo di comportarsi in futuro.

Se capita che solo uno dei genitori sia presente quando il bambino non si comporta in modo corretto, allora il genitore assente deve sostenere la reazione di colui che era presente.

Questo aspetto è fondamentale perché se un genitore intacca l'autorità dell'altro, il bambino si sentirà confuso, anche colpevole e non sarà sicuro che i genitori possano proteggerlo dai propri impulsi.

Il bambino che sente che i suoi genitori fanno gioco di squadra sente anche di avere la sicurezza di una famiglia.

Conseguenze della mancanza di accordo...

Se un bambino sente che i suoi genitori non condividono le scelte educative, sarà portato a vedere un genitore come "buono" e l'altro come "cattivo".

Solitamente il genitore che non dà la disciplina viene percepito come "disorientante", ma può provocare anche un sentimento di paura e insicurezza.

Quando entrambi i genitori vivono con il bambino, questi ha bisogno di sapere che può contare su entrambi per avere dei limiti.

Se la responsabilità della disciplina non è condivisa, i genitori potrebbero creare inconsapevolmente nel figlio delle aspettative che egli porterà con sé nei rapporti interpersonali quando diventerà adulto.

La coerenza è, quindi, fondamentale perché permette al bambino di acquisire un'immagine più solida e chiara, un'idea precisa di cosa è consentito oppure proibito, di cosa è sicuro o invece pericoloso, di cosa è pauroso e di cosa non lo è. In questo modo, sebbene sappiamo che non possiamo essere sempre assolutamente coerenti, emerge comunque agli occhi del bambino un'immagine generale a cui può fare riferimento.

Ricordate che voi rappresentate un modello di disciplina agli occhi del bambino.

L'influsso del passato...

Molto spesso da adulti facciamo pensieri del tipo: “Dì una cosa sono assolutamente sicuro: non voglio essere come i miei genitori!!!”.

In realtà, la disciplina è una componente così forte del nostro passato che nel momento in cui diventiamo genitori, o comunque abbiamo a che fare con bambini, ci ritroveremo inevitabilmente o a riproporre i modelli della nostra infanzia o a fare l'esatto opposto.

Soprattutto nei momenti di emergenza ricorriamo senza pensare alle reazioni disponibili per prime, che, sono le soluzioni più radicate in noi, con le quali siamo stati allevati.

Quindi, anche se non condividiamo il metodo educativo che i nostri genitori hanno usato con noi, per trovare il nostro modo di educare, attingiamo da quello in cui siamo stati educati.

Per qualcuno sarà motivo di orgoglio ritrovarsi nei metodi educativi dei propri genitori, per altri, invece, sarà brutto scoprire che, nonostante il desiderio di essere diverso, comunque ci si scontra con il proprio passato e il proprio modo impulsivo di reagire.

Alcune strategie per dare le regole...

A questa età gli adulti devono tenere a mente che il bambino è abbastanza grande per fare le cose con maggiore autonomia, sebbene non sia ancora completamente indipendente dai genitori

Il feedback positivo

Il feedback positivo è uno strumento molto importante e potente per rinforzare e migliorare il comportamento e l'autostima dei bambini;

Viene conosciuto come la ricompensa

Nella pratica consiste nell'utilizzare lodi e incentivi per incoraggiare il bambino a fare scelte giuste

Questa strategia può essere utilizzata in due modi:

Per aumentare i comportamenti positivi	Per diminuire i comportamenti negativi
--	--

Come si applica?

Dovete prestare molta attenzione

Ogni volta che vostro figlio si comporta bene, ricompensatelo con lodi o incoraggiamenti Ad esempio:” Mi piace quello che hai fatto”) , qualche coccola o un piccolo privilegio

Esempi di incoraggiamenti

Per mettere in luce i punti di forza e i progressi

- “Mi sembra proprio che tu ti sia impegnato in...”
- “Guarda che progressi che hai fatto in...”
- “Sei davvero migliorato in...”

Per mostrare fiducia

- “Mi piace il modo in cui hai affrontato il problema”
- “Conoscendoti, sono certo che farai la cosa giusta”
- “Penso che tu sia in grado di farlo”
- “Sono convinto che tu sia in grado di prendere questa decisione da solo, ma se hai bisogno di aiuto, io sono qui”
- “Mi piacerebbe conoscere la tua opinione su questo problema”

Per mettere in evidenza l'importanza dell'impegno

- “Se continui ad impegnarti, probabilmente ce la farai”

- “Impegnarsi dà sempre i suoi frutti”
- “Lavorare con impegno non è sempre facile, ma ne vale comunque la pena”

Per insegnare ad un bambino ad imparare dai propri errori

- “D'accordo, hai fatto uno sbaglio. Ma adesso cosa puoi fare per rimediare?”
- “Se non sei soddisfatto, cosa puoi fare per migliorare la situazione?”

Per incoraggiare i bambini ad essere responsabili

- “Dipende da te”
- “Se vuoi”
- “Puoi deciderlo da solo”
- “Mi va bene quello che deciderai tu”

Perché è utile?

- Produce conferme, fiducia, sicurezza;
- Incrementa l'autostima del bambino;
- Dà maggiore sicurezza al bambino in sé stesso;
- Incrementa la capacità del bambino di prendere decisioni concrete

L'utilizzo degli incentivi

- Questa strategia implica di legare un comportamento corretto a un evento speciale
- Ricordate: scegliete incentivi che interessino ai vostri figli
- Serve per insegnare che: prima viene il dovere, poi il piacere;
- Cercate di elargire l'incentivo non appena il bambino si è comportato bene

Esempi di incentivi

- Lodi davanti ad altre persone;
- Usare il computer/videogiochi;
- Giochi scatenati con uno dei genitori;
- Una sorpresa;
- Giochi che piacciono al bambino;
- Un'uscita da solo con uno dei genitori;
- Uscire per una passeggiata/gita in bicicletta con la famiglia;
- Fare i popcorn
- Mangiare qualcosa di “proibito”...

L'utilizzo dei diagrammi

- I diagrammi sono disegni, realizzazioni grafiche dell'accordo stabilito tra i genitori e i figli;
- Hanno l'obiettivo di rinforzare i comportamenti positivi.

Come funziona il diagramma

1. Identificate i comportamenti che volete siano appresi dal bambino;
2. Scriveteli sul diagramma;
3. Quando il bambino segue il comportamento desiderato, disegnate una faccina sorridente nello spazio apposito;
4. Se non riesce a comportarsi bene, disegnate uno smile triste;
5. Alla fine della giornata o della settimana, sommate il numero delle faccine;
6. Barattate una ricompensa o un incentivo con un certo numero di faccine sorridenti;
7. Appendete il diagramma nella camera del bambino o in cucina.

Esempio di diagramma

Comportamento	Lun	Mart	Merc	Giov	Ven	Sab	Dom
Aiutare la mamma o il papà a preparare la tavola							
Non picchiare l'amichetto							



Alcune considerazioni

- Scegliete comportamenti che aumentino le chance di successo;
- Potete anche cambiarli: fate una lista di otto o più comportamenti importanti e poi fatene ruotare due o tre la settimana;
- Create anche una sezione per i punti "bonus": quando il bambino fa qualcosa di speciale, vi aiuta o si mostra particolarmente gentile, aggiungete una faccina sorridente. Fatelo anche quando notate un impegno particolare.

Utilizzo delle restrizioni...

- Una restrizione è una punizione utile per i bambini della scuola primaria e gli adolescenti;
- Implica perdere uno o più privilegi per un periodo definito di tempo;

Come dare le restrizioni...

- Pensate a qualcosa che sia facile da portare fino in fondo e che colpisca solo il colpevole;
- Non date restrizioni che durino più di una settimana per non fare nascere nel bambino una spirale di vendette;
- Può essere utile scegliere un numero pari di giorni, 4,6,8,10 a seconda della gravità dell'episodio incriminato (non date più di dodici giorni)
- Spiegate che ogni giornata buona, permetterà di sottrarre un giorno alla fine del periodo di restrizione

Dovete definire nei dettagli cosa intendete per giornata buona;

Dovete essere sicuri che quella giornata sia stata davvero buona e meritata, altrimenti vanificate lo scopo